"اتبع هذه القواعد، وسوف تحدث ثورة في حياتك. ولتقرأ هذا الكتاب!".
-ستيفن بريسفيلد، مؤلف كتابي *The War of Art* و *Gates of Fire*

العقبات طريق النجاح

تحويل الانكسارات إلى انتصارات

ريان هوليداي

مؤلف كتاب *Trust Me, I'm Lying*
المدرج بقائمة أفضل الكتب مبيعًا

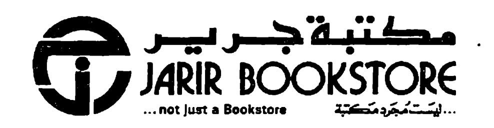


العقبات طريق النجاح

تحويل الانكسارات إلى انتصارات

ريان هوليداي





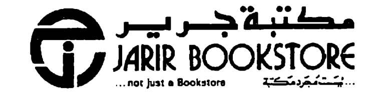
للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٦

THE OBSTACLE *IS THE* WAY

THE TIMELESS ART OF
TURNING TRIALS INTO TRIUMPH

Ryan Holiday



إشادة بالكتاب

" كتاب للقراءة قبل النوم لكل قائد حالي ومستقبلي في العالم".

- روبرت جرين، مؤلف كتابي

Mastery و *The 48 Laws of Power*

"نقل "ريان" الفلسفة من حجرة الدراسة وأعادها إلى مكانها المناسب، وهو حياتنا اليومية، لمساعدة كل مَن يواجه مشكلة على التعامل معها برباطة جأش واتزان. فهذا الكتاب بمثابة دليل المستخدم في الحياة؛ لذا، ستلجأ إليه مرارا وتكرارا وتتعلم منه كيفية تخطي أية عقبة وحل أي نزاع. فلابد من قراءته".

- جيمي سوني، مدير تحرير مدونة هافينجتون بوست،

ومؤلف كتاب *Rome's Last Citizen*

"جاء أولاً الفيلسوف "ماركوس أوريليوس"، ثم تبعه "فريدريش العظيم"... وها أنت الآن. هذا الكتاب المدهش يوضح لك كيفية صنع حياة رائعة من خلال مواجهة العقبات والتحديات".

- كريس جوليبو، مؤلف كتاب *The $100 Startup*

"في هذا الكتاب المتقن والجذاب، يسلط "ريان هوليداي" الضوء بقوة على الطريق نحو حياة جيدة ونجاح باهر. فمن خلال عرضه لكيفية تطويع الإخفاق، والعقبات، والإحباط الروتيني اليومي لصالحنا، يقدم مجموعة كبيرة من الأساليب سهلة الاستخدام التي يستطيع كلٌ منا تطبيقها لتحقيق أحلامه. اقرأه، وتعلم منه، وأسرع في تطبيق ما ورد به".

- نانسي إف. كوهين، مؤرخة وخبيرة قيادة
بكلية هارفارد للأعمال

"كانت العقبات تحيط بي من كل جانب، فلا بد من الممارسة (والألم) لتخطيها وتحقيق النجاح. وهذا الكتاب دليل إرشادي للقيام بذلك".
-جيمس ألتوكير، مستثمر ومؤلف
كتاب *Choose Yourself*

"لو كان هناك ما يمكن أن يطلق عليه كتيب جيب لفرسان الجيداي، لكان هذا الكتاب هو الاختيار الأمثل؛ فقد قدم جرعة مكثفة من الأساليب الأصيلة لضبط النفس كما استخدمها فلاسفة ورجال ذوو شأن من ألكسندر الأكبر لـ "ماركوس أوريليوس" وحتى "ستيف جوبز". اتبع تلك المفاهيم وسترى التغير الجذري الذي سيحدث في حياتك. وكما كتب السيد "هوليداي": "إن الأمر بسيط، لكنه ليس سهلا". فاقرأ هذا الكتاب!".

- ستيفين بريسفيلد
مؤلف كتاب *The War of Art* وكتاب *Gates of Fire*

"لقد صيغ هذا الكتاب بمهارة، فأي شخص يريد التغيير للأفضل عليه أن يقرأ هذا الكتاب".

- كامال رافيكانت، مؤلف كتابي *Love Yourself Like Your Life Depends On it* و *Live Your Truth*

"قدم "ريان هوليداي" كتابًا جذابًا وممتعًا مستلهما أفكاره من "ماركوس أوريليوس" ومن مفاهيم الفلسفة الشرقية، ليكون بذلك سابقًا لعصره، فهو يعلمنا كيفية التعامل مع محن الحياة وتحويل كل ما هو سلبي إلى إيجابي. إنه كتاب قيم".

- فريدريك بلوك، قاضي المحكمة المحلية بالولايات المتحدة

"يعلمنا "ريان هوليداي" أن نظهر أفضل ما فينا. فمعظمنا يقضي حياته في تجنب الصعاب. لكن "هوليداي" يكشف الزيف الشديد لهذا النهج من العيش، ويقدم لنا بدلا منه الفلسفة الشرقية، التي تقودنا دروسها الأصلية إلى التخلي عن الخوف والعجز، وتخطي العقبات والتوجه نحو النصر".

- شارون ليبيل، مؤلف كتاب *The Art of Living*

المحتويات

الجزء ١: التصور

الجزء ٢: الفعل

الجزء ٣: الإرادة

تمهيد

في عام ١٧٠ من الميـلاد، وفي إحدى الليالي في خيمته على الخطوط الأماميـة للحرب في جرمانيا، كان "ماركوس أوريليوس"، الإمبراطور الرومانـي، جالسا ليكتـب. أو ربمـا كان ذلك قبل الفجـر في القصر برومـا. أو ربمـا اختلس بعض الثواني لنفسه خـلال الألعاب التي تقام على مسرح الكولوسيوم، متجاهلا المذبحة التي تحدث به في الأسفل. فالمـكان ليس مهمًا، ولكن الأهم هو أن هذا الرجل، الذي يعرف اليوم بآخر الأباطرة الخمسة الجيدين، جلس ليكتب.

لـم يكن يكتب من أجل الجمهور أو بغرض النشر، لكنه كان يكتب لنفسـه، ومن *أجل* نفسه. وما كتبه يعد بـلا شك إحدى القواعد الأكثر فاعليـة في التاريخ لتخطـي جميع المواقـف السلبية التي قـد تقابلنا فـي حياتنا. فهي قاعـدة لتحقيق النجاح ليس فقـط بغض النظر عما يحدث، بل بحيث يكون ما يحدث *سببا* في هذا النجاح.

وقد كتب في تلك اللحظة فقرة واحدة لا يوجد بها الكثير من الأفكار الجديـدة؛ إذ تـكاد تكـون كل فكرة بها موجـودة، بشـكل أو بآخر، في

كتابات معلميه ونماذج القدوة في حياته. لكن في نحو خمس وثمانين كلمة محددة وضع "ماركوس أوريليوس" وصاغ بوضوح شديد فكرة عبقرية جعلته يتفوق على الأسماء العظيمة لهؤلاء الذين أتوا من قبله من أمثال: "خريسيبوس"، و"زينو"، و" كليانثس"، و"أريستون""، و"بليناس"، و"جونيوس"، و"روستيكوس"، و"أبكتيتوس"، و"سينيكا"، و"موسونيوس روفوس".

وهي بالنسبة لنا أكثر من كافية.

يمكن للعقبات أن تعرقل أفعالنا... لكن لا يوجد ما يعرقل رغباتنا أو نياتنا؛ لأننا نستطيع أن نتكيف ونتأقلم. فالعقل يستطيع التكيف مع هذه العراقيل بل يمكنه أن يغيرها كي تتماشى مع أهدافه.

ثم اختتم بكلمات قوية من المؤكد أنها ستصبح في يوم من الأيام قولًا مأثورًا.

العقبة هي الطريق نحو تنفيذ الهدف.
العقبة التي تقف بطريقك تصبح هي الطريق.

تحمل كلمات "ماركوس" سر فن يعرف *باسم تطويع العقبات*، أي تحويل العقبة إلى طريق؛ لذلك هناك دائما طريق للخروج أو مسار آخر للذهاب حيثما ترغب. فالعوائق أو المشكلات متوقعة، ولكنها ليست دائمة. وهذا ما يجعلنا على يقين بأن ما يعرقلنا يمكن أن يزيد من قوتنا وقدراتنا.

ونظرًا لأن تلك الكلمات تأتي من هذا الرجل بالتحديد، فهي كلمات ذات مضمون. فخلال فترة حكمه التي استمرت ما يقرب من تسعة عشر عاما، واجه حالة من الحرب المستمرة تقريبا، مع ظهور وباء الطاعون المروع، والخيانة، ومحاولة الانقضاض على العرش من أقرب حلفائه، وسفريات متكررة وشاقة عبر الإمبراطورية - من آسيا الصغرى إلى سوريا، ومصر، واليونان، وأستراليا - إلى جانب خزانة الإمبراطورية التي كانت تستنفد سريعا. بالإضافة إلى أخ غير شقيق يتصف بالطمع وعدم الكفاءة يشاركه في الإمبراطورية، وما إلى ذلك من الصعاب.

ووفقًا لما نعرفه، فقد رأى كل عقبة من تلك العقبات فرصة للتحلي ببعض الفضائل: مثل الصبر، والشجاعة، والتواضع، والدهاء، والمنطق، والعدالة، والإبداع. فالسلطة التي كان يتولاها لم تؤثر مطلقا في عقله وكذلك الضغوط والأعباء. فنادرا ما كان يتهور أو يعتريه الغضب، ولم يعرف مطلقا الكراهية أو الشعور بالمرارة. وكما أشار الكاتب "ماثيو أرنولد" في عام ١٨٦٣، نجد في "ماركوس" رجلًا شغل أعلى وأقوى مراكز العالم - وكان رأي مَن حوله فيه أنه أثبت استحقاقه لهذا المركز.

وقد تبين أن الحكمة التي تكمن في تلك الفقرة القصيرة لـ "ماركوس أوريليوس" يمكن أن نجدها في أناس آخرين - في رجال ونساء ساروا على نهجها مثلما فعل. في الحقيقة، إنها حكمة رائعة ومستمرة عبر العصور.

يمكن للمرء أن يقتفي أثر تلك الحكمة في كثير من الأوقات، بدءًا من سقوط الإمبراطورية الرومانية وانهيارها، ووصولًا إلى الإنتاج المتدفق والمبدع لعصر النهضة ثم إنجازات عصر التنوير. وتظهر على نحو صارخ في الروح الرائدة للغرب الأمريكي، والمثابرة في قضية الاتحاد خلال الحرب الأهلية، وصخب الثورة الصناعية. وظهرت مرة أخرى في شجاعة قادة حركة الحقوق المدنية، وتجلت في معسكرات السجن بفيتنام. واليوم تتجلى في رجال أعمال وادي السيليكون.

هذا النهج الفلسفي هو القوة الدافعة للرجال العصاميين والعون لذوي المناصب والمسئوليات الكبرى أو المشكلات الصعبة. في ساحة المعركة أو في حجرة الاجتماعات، عبر المحيطات والقرون، كان على أعضاء كل مجموعة، وكل جنس، وكل طبقة، وكل قضية أن يواجهوا العقبات ويناضلوا للتغلب عليها - تعلُّم كيفية تحويل تلك العقبات إلى نجاحات.

هذا هو النضال المستمر في حياتهم. فكل فرد، سواء أكان يدرك ذلك أم لا، يعتبر جزءًا من تقليد قديم، يستخدمه للإبحار في الفرص والصعاب، والمحن والانتصارات غير النهائية.

نحن الورثة الشرعيون لهذا التقليد. إنه حقنا الطبيعي. مهما كان ما نواجهه، فالاختيار لنا: إما أن تعرقلنا العقبات، وإما أن نمضي قدما ونتخطاها.

ربما لا نكون أباطرة، لكن العالم لا يزال يختبرنا. إنه يسألنا: هل أنتم أهل للمكانة التي تريدونها؟ هل تستطيعون تخطي الأشياء التي

ستقع حتما في طريقكم؟ هل ستصمدون وتظهرون معدنكم؟

كثير من الناس أجابوا عن هذا السؤال بـ نعم. وقليل منهم لا يزالون يظهرون أنهم لا يملكون القـوة اللازمة فحسب، بل يستجمعون قواهم ويزدهـرون عند كل تحدٍّ. فالتحدي يجعلهم في حال أفضل مقارنة بما لو لم يواجهوا المحن على الإطلاق.

الآن، حـان دورك لتـرى إذا ما كنـت واحدًا منهـم، أو إذا ما كنت ستنضم إليهم.

هذا الكتاب سيرشدك إلى الطريق.

العقبات
الطريق النجاح

مقدمة

هـذا الشيء الموجود أمامك، هذه العقبة، هـذا العائق، هذه المشكلة المثيـرة للإحبـاط والبؤس، والمعضلة غير المتوقعـة التي تمنعك من فعـل ما ترغب فيه، هذا الشيء الـذي تخشاه أو الذي تتمنى ألا يحدث أبدًا - ماذا لو لم يكن سيئًا للغاية؟

مـاذا إذا كان يحمـل بداخلـه أو تكمن بـه بعض الفوائـد - فوائد لـك فحسب؟ ماذا كنـت ستفعل؟ وما الذي سيفعلـه معظم الناس في اعتقادك؟

ربمـا سيفعلون مـا يقومون به دائمـا، وما تفعله أنـت الآن: وهو لا شيء.

دعنا نكـن صرحاء: معظمنا يشعر بالعجـز. فمهما كانت أهدافنا الفردية، يصـاب معظمنا بالعجز والشلل أمـام العقبات الكثيرة التي نواجهها في طريقنا.

نتمنى لو لم يكن هذا حقيقيًّا، لكنه كذلك.

فعقبات طريقنا واضحة، وهي تنقسم لنوعين، عقبات عامة: وهي المؤسسـات المتهالكة، وارتفاع معـدلات البطالـة، والتكلفة الباهظة للتعليـم، والاختلال التكنولوجـي. وعقبات فردية: وهـي قصر القامة الشديد، والتقدم فـي العمر، والجبن الشديد، والفقر المدقع، والتوتر

الشديد، وصعوبة التحرك، وغياب الداعمين، وانعدام الثقة. فما مدى مهارتنا في تصنيف عقباتنا؟!

كل عقبة تعتبر فريدة من نوعها لكلٍّ منا. لكن ردود الأفعال التي تثيرها واحدة: الخوف، والإحباط، والارتباك، والعجز، والاكتئاب، والغضب.

أنت تعرف ما تريد فعله، لكنك تشعر كأن هناك عدوًّا خفيًّا يحاصرك، ويكبل يديك. تحاول أن تتجه لأحد الأماكن، لكن شيئًا لا مفر منه يعرقل طريقك، متتبعا كل خطوة تتخذها محاولا إجهاضها. لديك الحرية الكافية لتشعر بأنك تستطيع التحرك؛ كافية لدرجة تجعلك تشعر بأن الخطأ سيكون خطأك حين لا تستطيع المضي قدما أو تحقق المزيد من النجاحات.

نحن لا نشعر بالرضا نحو وظائفنا، وعلاقتنا، ووضعنا في العالم. ونحاول أن نذهب لمكان ما، لكن ثمة شيئًا يقف في طريقنا.

لذلك لا نفعل أي شيء، فنلقي باللوم على مديرينا، والاقتصاد، ورجال السياسة، والآخرين، أو نصف أنفسنا بالفشلة أو أهدافنا بالمستحيلة. في حين أن الشيء الوحيد الخطأ هو توجهنا وأسلوبنا.

هناك دورس (وكتب) لا تعد ولا تحصى عن تحقيق النجاح، لكن ما من أحد اهتم بتعليمنا كيف نتجاوز الإخفاقات، والتفكير بالعقبات والتعامل معها والانتصار عليها، ولذلك نظل عالقين بها. وحين تحيط بنا من جميع الجوانب، نشعر بالتشوش، والتمزق، وبالرغبة في إبداء أي رد فعل. فلا تكون لدينا أية فكرة بشأن ما يجب أن نفعله.

ومـن ناحية أخـرى، نجد أن هـذا العجز لا يشمـل الجميع؛ فنحن نشاهد بعضهـم في إعجاب وهم ينجحون في تحويـل العقبات ذاتها، التي تعرقلنا، إلى بدايات للنجاح. كيف فعلوا ذلك؟ وما السر؟

حتى الأجيال السابقة الأكثر إثارة للحيرة واجهت مشكلات أصعب بمعـدلات أمـان أقل وأدوات أقـل. لقد تعاملوا مع العقبـات ذاتها التي نواجهها اليوم إلى جانب العقبات التي حاولوا جاهدين أن يزيلوها من مسـار أطفالهم والآخريـن. وبرغم كل ذلك .... فإننا لا نزال إلى الآن عالقين.

مـا الـذي يمتلكـه هـؤلاء الأشخاص ونفتقـر نحن إليـه؟ ما الذي ينقصنـا؟ إنـه شيء بسيـط: منهج وإطـار عمل لفهم عقبـات الحياة وتقييمها والتعامل معها.

كان "جـون روكفلر" يملك هذا المنهج وهــذا الإطار - بالنسبة له تَمَثَّلَ ذلك في رباطة الجأش والانضباط الذاتي. وكان "ديموسثينيس"، الخطيب الأثيني العظيم، يملكهما أيضا - وقد مثلا له النضال لتحسين نفسـه من خلال الفعـل والممارسـة. و"أبراهام لينكولـن" أيضا كان يتمتـع بذلـك - وتمثل هذا المنهج بالنسبة له فـي التواضع، والتحمل، والإرادة، والرحمة.

هنـاك أسمـاء أخـرى ستراهـا مـرات ومرات فـي هـذا الكتاب: "يوليسيس إس. جرانت"، و"توماس إديسون"، و"مارجريت تاتشر"، و"صموئيل زيمـوراي"، و"أميليا إيرهارت"، و"إرفن رومل"، و"دوايت دي. أيزنهـاور"، و"ريتشـارد رايـت"، و"جاك جونسـون"، و" ثيودور روزفلـت"، و"ستيـف جوبز"، و" جيمس ستوكديل"، و" لـورا إنجالز وايلدر"، و"باراك أوباما".

بعض من هؤلاء الرجال والنســاء واجهوا أهوالًا غير معقولة، بدءًا من الاعتقال ووصولاً إلى الأمراض الخطيرة، بالإضافة إلى الإحباطات اليوميــة التي لا تختلف عما نواجهه اليوم. كما تعاملوا مع المنافسات، والريــاح السياسيــة المعاكسة نفسهــا، وحلّت بهم المآســي، وجابهوا المقاومــة، والمحافظة، والانقسام، والتوتــر، والمناخات الاقتصادية ذاتها، وربما أسوأ من ذلك.

ونظــرا لتعرضهم لتلك الضغوط، فقد تغيــر هؤلاء الأفراد. تغيروا علــى غرار ما حدده "أندي جــراف"، المدير التنفيذي السابق لشركة إنتــل، حيــن وصف مــا حدث للعمــل التجاري فــي الأوقــات العاصفة: "نجحــت الأزمــات في تدميــر الشــركات السيئــة، بينمــا استطاعت الشــركات الجيــدة أن تنجو منها، لكن الشــركات الممتازة نجحت في استغلال تلك الأزمات كوسيلة للتطور".

وكمــا هــي الحال مــع الشــركات العظيمة، فــإن الأفــراد العظماء يجدون طريقهم لتحويل نقاط الضعف إلى قوة. إنه لعمل مؤثر ومذهل للغايــة. فقد استخدموا مــا كان من المفترض أن يعوق طريقهم – وهو ما قد يكون العقبة التي تعرقل طريقك الآن – كأداة للمضي قدما.

وكمــا اتضح، لقد واجــه كل الرجال والنساء العظمــاء في التاريخ نوعًا من العقبات. فمثل الأكسجيــن بالنسبة للنار، فإن العقبات كانت الوقــود الذي أشعل طموحهم. فلم يستطــع شيء أن يوقفهم، وكان من المستحيــل (ولا يــزال) إثناؤهــم عمــا يفعلونه أو قمعهــم. فكل عقبة أمامهم هي عامل يزيد من حدة النيران الموجودة بداخلهم.

هؤلاء الناس هم مَن استطاعوا استغلال العقبات لصالحهم، فقد تعايشوا مع كلمات "ماركوس أوريليوس"، واتبعوا المجموعة التي أطلق عليها "شيشرون" "الفلاسفة الحقيقيون" - أي الفلاسفة القدماء- حتى إن لم يقرأوا عنهم مطلقا.* فكانت لديهم القدرة على رؤية العقبات على حقيقتها، والبراعة في التعامل معها، والإرادة لتحمل عالم خارج حدود فهمهم وسيطرتهم.

ولكن صرحاء، نحن قليلا ما نجد أنفسنا في مواقف عصيبة علينا تحملها. ولكننا نواجه بعض العوائق البسيطة أو بعض الظروف غير المواتية. أو نحاول فعل شيء شاق للغاية ونجد أنفسنا منهكين، أو مجهدين، أو ليست لدينا أفكار. حسنًا، حينها سنطبق المنطق ذاته. وهو محاولة استغلال ذلك لصالحك. ابحث في المحنة عن بعض الفوائد. استخدمها كوقود لإشعال حماسك.

إنه شيء بسيط، لكنه بالطبع ليس سهلا.

هذا ليس كتابًا عن تفاؤل مبهم ومبالغ فيه. ولا يحثك على أن تنكر وجود المصاعب أو ألا ترد على أية إساءة موجهة لك، فلن تكون به أقوال شعبية أو أمثال جذابة لكنها غير فعالة تماما.

---

* أعتقد أن الفلسفة الشرقية فلسفة رائعة للغاية ومهمة جدًا. لكني أتفهم أيضا أنك تعيش الآن على أرض الواقع، وليس لديك الوقت للاستماع إلى محاضرة في التاريخ. فما تريده هو إستراتيجيات حقيقية لمساعدتك على حل مشكلاتك، وهو ما سيقدمه هذا الكتاب. إذا كنت ترغب في الاطلاع عى بعض المصادر الإضافية وقراءة أشياء جيدة عن الفلسفة الشرقية، فقد وضعت ذلك في قائمة القراءة الموجودة في نهاية هذا الكتاب.

وهــو أيضــا ليســ دراسة أكاديميــة أو تأريخًــا للفلسفــة الشرقية. فهناك العديد مــن الكتابات التي تتحدث عن هــذه الفلسفة، وبعضها ألفهــا بعض مــن أكثر المفكرين عظمــة وفطنة على الإطــلاق. وليس هنــاك حاجة لإعادة ما كتبوه - فإن أمكــن فاقرأ الكتب الأصلية؛ فهي أسهل الكتابات الفلسفيــة فهمًا، كما لو أنها كتبت في السنة الماضية، وليس الألفية الماضية.

لكنني بذلت قصــارى جهدي لجمع دروسهــم وأساليبهم، وفهمها ثــم بعد ذلك نشرها كما أفعــل الآن. لم تهتم الفلسفــة القديمة كثيرا بالتأصيــل - فجميــع المؤلفين بذلوا قصارى جهدهــم لترجمة وشرح حكمــة العظماء كما تــم تناقلها عبــر الكتب، والمذكــرات، والأغاني، والقصائــد، والقصصــ. وكل ذلــك، تم تنقيحــه في بوتقــة التجربة الإنسانية على مدار آلاف الأعوام.

هــذا الكتــاب سينقل لــك حكمتهــم المشتركة كــي تساعدك على تحقيق الهدف المحدد والملح للغاية الذي نتشارك فيه جميعا: ألا وهو تخطي العقبات. ســواء أكانت عقبات ذهنية، أم جسدية، أم عاطفية، أم متوقعة.

فهذه العقبــات تواجهنا كل يوم وتصيــب مجتمعاتنا بالعجز. فإذا كان ما سيفعله هذا الكتاب هو مجرد تيسير مواجهة مثل تلك العقبات والعثرات وتفكيكها، فهذا يكفي. لكن هدفي أكبر من ذلك، وهو تحويل كل عقبة *إلى ميزة*.

إذن، هــذا الكتــاب سيكون عــن البراجماتية الشديــدة (المذهب العملــي) وقصص التاريخ التي توضح فنون المثابرة والعبقرية التي لا

تعـرف الكلل. فهو يعلمك كيفية التخلص مـن العقبات. وكيفية تحويل المواقـف السلبية الكثيرة التي نواجهها في حياتنا إلى مواقف إيجابية - أو علـى الأقـل كيـف نستخلص منها بعض الفوائـد، أي نستخلص المنح من المحن.

الأمـر لا يقتصـر على: كيـف يمكـن *أن أرى أن* هـذا الشيء ليس بالسيـئ؟ بل الأمـر يتعلق برغبتك في اعتقاد أن هـذا الشيء يجب أن يكون جيدا - فهو فرصة لكسب موطئ قدم جديد، أو للمضي قدما، أو للذهاب نحو وجهة أفضل. لا أقصد هنا أن " تكون إيجابيًّا"، لكن تعلم أن تكون مبدعا ومستغلا للفرص.

لا تقل: *هذا ليس شيئًا سيئًا للغاية.*

بل قل: أستطيع أن أجعل ذلك جيدا.

لأنه يمكن *ذلك*. في الحقيقة، هذا يتم كل يوم؛ فهذه هي القوة التي ستتعرف عليها من خلال هذا الكتاب.

العقبات التي تعترض طريقنا

هنـاك قصـة قديمة عـن ملـك كان يحكم شعبًـا يعيش حيـاة يسيرة ورغـدة. لم يكـن هذا الملك راضيًـا عن هذا الوضع؛ لذلـك تمنى أن يعلمهـم درسا. كانت خطتـه بسيطة: لقد وضع صخـرة ضخمة وسط الطريـق الرئيسي، بحيث يسـد تماما مدخل المدينـة. واختبأ وراقب ردود أفعالهم.

كيـف كان رد فعلهم؟ هل تعاونوا معا لإزاحتهـا؟ أم شعروا باليأس واستسلموا وعادوا إلى منازلهم؟

رأى الملك، والإحباط يتزايد بداخله، الواحد تلو الآخر يأتي عند الصخرة ثم يذهب، أو في أفضل الأحوال، يحاول إزاحتها ثم يستسلم. كثير منهم اشتكى أو لعن الملك أو تحسر على هذا الوضع، لكن لم يحاول أحد أن يفعل أي شيء لحل هذه المشكلة.

بعد عدة أيام، أتى فلاح وحيد في طريقه للمدينة. ولم يعد أدراجه، بل حاول مرارا وتكرارا أن يدفعها خارج الطريق، ثم خطرت بباله فكرة: بحث في الغابة ليجد شيئا يستطيع استخدامه. وأخيرا، عاد بفرع شجرة كبير ونحته ليصبح رافعة ثم استخدمه ليزيح به الصخرة الضخمة من الطريق.

أسفل الصخرة كانت هناك مجموعة من العملات الذهبية وحكمة من الملك تقول:

" عقبة الطريق تصبح هي الطريق. لا تنسَ أبدا، داخل كل عقبة هناك فرصة لتحسين ظروفنا" .

ما الذي يعرقلك؟

هل هي عوائق مادية؟ الحجم، الجنس، المسافة، عدم القدرة، المال.

هل هي عوائق ذهنية؟ الخوف، عدم الثقة، عدم الخبرة، الظلم. ربما لا يتعامل الناس بطريقة تتسم بالجدية. أو تعتقد أنك متقدم جدًّا في العمر. أو تفتقد إلى الدعم والمصادر الكافية. ربما تكون

القوانين أو القواعد أو الالتزامات، أو الأهداف المزيفة والشك الذاتي هي ما يقيد خياراتك.

مهما كان الأمر، فها أنت هنا. ها نحن جميعا هنا.

و...

هذه عقبات. أعلم ذلك. لا أحد ينكر الأمر.

لكن، راجع قائمة هؤلاء الذين أتوا من قبلك. الرياضيون النحفاء، الطيارون الذين يعانون ضعف البصر، الحالمون الذين أتوا بأفكار سابقة لعصرهم، المنتمون لهذا العرق أو ذاك، المتسربون من التعليم والمتعسرون في القراءة، والأطفال الأيتام، والمهاجرون، والأثرياء الجدد، والمتشددون، والمؤمنون، والحالمون، أو هؤلاء الذين أتوا من لا شيء أو ما هو أسوأ؛ من أماكن يشكل وجودهم فيها تهديدًا يوميًّا.

ماذا حدث لهم؟

حسنًا، كثير منهم أصيبوا باليأس، لكن القليل لم يفعلوا ذلك. فقد اعتبروا ذلك نوعًا من التحدي. خاضوا التجارب، وبحثوا عن العيوب والنواقص، وبحثوا عن الحلفاء بين الوجوه الغريبة. وتقبلوا المعاملة السيئة؛ فكل *مشكلة* كانت بمثابة عقبة عليهم تخطيها.

وهكذا؟

كانت تلك العوائق تحمل بداخلها فرصة، فاستغلوها. ومن ثم فعلوا شيئًا مميزًا بسببها. نحن نستطيع التعلم منهم.

سواء كنا نواجه مشكلة في الحصول على وظيفة، أو نناضل ضد التفرقة العنصرية، أو نعاني نقص الأموال، أو نعيش علاقة سيئة، أو نتصادم مع بعض الخصوم الشرسين، أو لدينا موظف أو طالب لا

نستطيــع التواصل معــه، أو لا نستطيع التفكير، فنحــن بحاجة لمعرفة أن هنــاك طريقًا لتخطي العقبــات. فحين نواجه محنــة، فإنه يمكننا تطويعها لصالحنا، مقتدين بمن سبقونا.

إن جميــع الانتصــارات العظيمــة، ســواء كانــت فــي السياسة، أو فــي العمــل، أو الفن، جاءت بعــد مشكلات شائكة تــم حلها من خلال الإبــداع، والتركيز، والجرأة. حيــن يكون لديك هدف، تعلمك العقبات كيفية الذهاب حيثما ترغب - كيف تشق طريقك. فكما يقول بنجامين فرانكلين: "حين نتألم، *نتعلم*"...

اليــوم، معظــم عقباتنــا داخلية، وليســت خارجية. فمنــذ الحرب العالميــة الثانيــة عشنا بعضًا مــن أكثر الأوقات فــي التاريخ ازدهارا. فهناك جيوشــ أقل لنواجهها، وأمراض أقل وأمــان أكثر. لكن لا يزال من النادر أن يفعل العالم ما نريده.

بــدلًا مــن مواجهة الأعــداء، نعاني قلقًــا داخليًا وإحباطًــا. ولدينا توقعــات لــم تتــم تلبيتها. تعلمنــا العجــز. وما زلنــا نعانــي المشاعر المرهقــة ذاتهــا التــي طالما عانى منهــا البشر: وهــي الألــم، والفقد، والحزن الشديد.

كثير من مشكلاتنــا تنبع من فكرة امتلاكنا للكثير: الخلل الناجم عــن التكنولوجيــا السريعة، الوجبــات السريعة ، التقاليــد التي تصوغ لنــا أسلوب حياتنــا؛ فنحن مدللون ونخشى الصــراع. ففترات الرخاء تتسبب في ضعفنا. الوفرة قد تكون في حد ذاتها العقبة التي تواجهنا، فالكثير من الناس يعتقدون ذلك.

يحتــاج جيلنا إلى منهــج لتخطي العقبات وتحقيــق النجاح. منهج يساعدنــا على حــل مشكلاتنا بحيــث نستخدمها كلوحــة نرسم عليها

إنجازاتنـا. هـذا المنهج المرن مناسـب لرجل الأعمـال أو الفنان، أو المبتكـر أو المدرب، سواء كنت كاتبًا مناضلًا أو حكيمًا أو أمًّا مكافحة تعلم أولادها الموسيقى والرياضة.

نحو تخطي العقبات

حكم موضوعي، الآن في هذه اللحظة.
فعل غير أناني، الآن في هذه اللحظة.
استعداد لقبول ـ الآن في هذه اللحظة ـ كل الأحداث الخارجية.
هذا كل ما تحتاج إليه.

ـ ماركوس أوريليوس

تخطي العقبات هو قاعدة تتكون من ثلاث خطوات أساسية.

أولًا، طبيعة رؤيتنا لمشكلاتنا المحددة، ولتوجهنا وطريقنا؛ ثانيًا، الطاقة والإبداع اللذان نطوِّع بهما هذه المشكلات ونحولها إلى فرص؛ وثالثًا وأخيرًا، الرعاية والحفـاظ على الإرادة الداخليـة التي تجعلنا نواجه الهزائم والصعاب.

إنها ثـلاث قواعد مترابطة ومتداخلة ومتنوعـة: *التصور، والفعل، والإرادة.*

إنها عملية بسيطة (لكن، ليست سهلة على الإطلاق).

سنتتبع استخدام هذه العملية من خلال ممارسيها، سواء في مجال التاريخ، أو الأعمال التجارية، أو الأدب. وبينما نطلع على أمثلة محددة لـكل خطوة من كل زاويـة، سنتعلـم ترسيخ هذا التوجـه واستخلاص

عبقريتـه - ومن خلال فعل ذلك سنكتشف الطريقة التي نعثر بها على مخارج جديدة متى أغلق الباب أمامنا.

مـن خلال قصص الممارسين لهذا المنهج سنتعلم كيفية مواجهة العقبـات الشائعة - العقبـات التي تعوق النـاس فـي كل الأزمنة، سواء أكانـت تحاصرنـا أم لا - وكيفيـة تطبيق منهجهم العـام على حياتنا؛ لأننا يجب ألا نتوقع العقبات فحسب بل علينا أيضا أن نتكيف معها.

نتكيف معها؟

نعـم؛ لأن تلك العقبات هي فـي الواقع فرص لاختبارنا، وتجريب أشياء جديدة، وأخيرا، لتحقيق الانتصار.

فالعقبة هي الطريق.

الجزء ١

التصور

ما التصور؟ إنه كيفية رؤيتنا وإدراكنا لما يحدث حولنا - وقرارنا بشأن معنى تلك الأحداث؛ فتصوراتنا يمكن أن تكون مصدرًا للقوة أو للضعف الشديد. فإذا كنا عاطفيين، وغير موضوعيين، ونعاني ضعف *البصيرة*، فكل ما سنفعله هو أن نزيد من حجم مشكلاتنا فحسب. لذلك، إذا كنا نريد ألا يكون العالم من حولنا عبئًا علينا، فإنه يجب أن نتعلم، كما فعل القدماء، كيفية تقييد عواطفنا والحد من سيطرتها على حياتنا. وهذا يستلزم المهارة والانضباط للتخلص من آفات التصورات السيئة، والتمييز بين المؤشرات الموثوق بها وتلك الخادعة، والتخلص من الانحياز، والتوقع، والخوف. الأمر يستحق بذل الجهد والعناء؛ لأن ما سيتبقى هو *الحقيقة*. فبينما سيعتري الآخرين الشعور بالخوف والقلق، سنبقى هادئين وثابتين عند الشدائد. سنرى الأشياء على حقيقتها ببساطة وبشكل مباشر - سواء أكانت جيدة أم سيئة. وهذه ستكون ميزة رائعة لنا خلال معركتنا ضد العقبات.

قاعدة التصور

قبل أن يكون رائدًا في صناعة النفط، كان "جون دي. روكفلر" محاسبًا ومستثمرًا طموحًا- حيث كان يعمل خبيرًا ماليًّا بكليفلاند بولاية أوهايو. فقد حصل الشاب "روكفلر"، الذي أدمن والده الكحوليات وهجره هو وعائلته، على أول وظيفة له في عام ١٨٥٥ وهو في السادسة عشرة من عمره (وهو اليوم الذي احتفل به واعتبره "يومًا للاحتفال بالتوظيف" أيضًا لبقية حياته). وكان راضيا بنصف الدولار الذي يتقاضاه يوميًا.

ثم حدثت الكارثة، وتحديدا كارثة عام ١٨٥٧، وهي الأزمة المالية المحلية الكبرى التي بدأت في ولاية أوهايو وعصفت بمدينة كليفلاند على وجه التحديد. ونظرا لانهيار الشركات وانخفاض أسعار الحبوب في جميع أنحاء البلاد، توقف التوسع نحو الغرب. وكانت النتيجة ركودًا كاسحًا استمر لعدة سنوات.

كان من الممكن أن يصاب "روكفلر" بالذعر. فقد واجه أكبر ركود اقتصادي حدث في التاريخ في الوقت الذي بدأ يحقق ما كان يتمناه. وكان من الممكن أن يهرب مثل والده. وكان من الممكن أن يترك المجال تماما وينتقل لمجال آخر تقل فيه نسبة المخاطرة. لكنه

ورغم صغر سنه، كان يتمتع برباطة الجأش؛ أي كان هادئا وثابتًا في وجود هذه الضغوط. فاستطاع التماسك رغم أنه كان يخسر كل شيء. بل والأروع، أنه استطاع التماسك في الوقت الذي فقد فيه الجميع صوابهم.

ولهذا بدلا من أن يجلس متحسرًا على هذا الاضطراب الاقتصادي، درس بحماس الأحداث ذات الأهمية الكبرى. فاختار أن يرى ذلك كفرصة للتعلم، كتجربة أولية في السوق. ومن ثم ادخر أمواله ولاحظ ما فعله الآخرون من أخطاء. فقد رأى نقاط الضعف بالاقتصاد، والتي يتعامل معها الكثيرون على أنها أمر مسلَّم به، وهو ما جعلهم جميعا غير مستعدين للتغيير أو الصدمات.

هكذا استوعب درسًا مهمًّا سيظل معه طول حياته: السوق قاسية ولا يمكن التنبؤ بطبيعتها - فالعقل المنضبط والمنطقي هو وحده الذي يستطيع أن يحقق الربح من سوق كهذه. وأدرك أيضا أن التخمين يؤدي إلى كارثة، وأنه يجب تجاهل "الحشود الهائجة" وأهوائها.

طبق "روكفلر" تلك الرؤى في الحال. ففي عمر الخامسة والعشرين، عرض بعض المستثمرين عليه أن يضعوا تحت تصرفه نحو خمسمائة ألف دولار في حال إذا ما استطاع أن يجد آبار النفط المناسبة كي يستثمروا بها هذه الأموال. فامتن لهذه الفرصة، ثم قام بجولة في حقول البترول المجاورة. لكنه بعد عدة أيام، رجع بخفي حنين، ولم يستثمر أو ينفق دولارًا واحدًا من التمويل. لقد رأى أن هذه الفرصة ليست مناسبة بالنسبة له حينئذ، بغض النظر عن حماس الآخرين؛ لذلك أعاد الأموال وابتعد عن التنقيب.

فهذا الانضباط الذاتي والموضوعية هما اللذان سمحا لـ "روكفلر" بـأن يستخلص المميزات من العقبات التي واجهته في حياته الواحدة تلو الأخرى، وذلك خلال الحرب الأهلية، وأزمات عام ١٨٧٣، و١٩٠٧، و١٩٢٩. فكان يقول: إنه يميل إلى رؤية الفرصة في كل كارثة. ويمكننا أن نضيف إلى ذلك أنه كان يتمتع بالقدرة على مقاومة الإغراءات أو الحماسة، بغض النظر عن الموقف وجاذبيته.

وخلال عشرين عاما من الأزمة الأولى، استطاع "روكفلر" وحده أن يسيطر على ٩٠٪ من سوق النفط. وانهار منافسوه الطماعون، وباع زملاؤه القلقون حصصهم وتركوا المجال. وتلاشى المشككون أصحاب القلوب الضعيفة.

وهكذا ظل بقية حياته، فكلما اشتدت الأزمة، أصبح "روكفلر" أكثر هدوءًا، خاصة حين يكون مَن حوله مذعورين أو طامعين. فقد كوَّن معظم ثروته خلال تلك التقلبات السوقية؛ لأنه تحلى بالبصيرة التي لم يتحلَّ بها الآخرون. وهذه الرؤية لا تزال قائمة حتى يومنا هذا ويمكن أن نستنتجها من القول المأثور لـ "وارن بافيت": "كن خائفا حين يطمع الآخرون، وطماعًا حين يخاف الآخرون". مثله مثل كل المستثمرين العظماء، استطاع "روكفلر" مقاومة الاندفاع من أجل اتباع الحس السليم العقلاني.

قال أحد النقاد، في وصف لإمبراطورية "روكفلر": "إن شركة ستاندرد أويل تشبه "المخلوق الأسطوري المتلون" فهي قادرة على التحول مع كل محاولة من منافسيها أو الحكومة للقضاء عليها". كان يقول ذلك كنوع من النقد، لكنه في الحقيقة يعتبر ميزة بشخصية

"روكفلـر"؛ فهو يتسم بالمرونة، والتكيف، والهـدوء، والذكاء. لم تكن تؤثـر فيه الأزمات الاقتصاديـة، أو بريق الفرص الكاذبـة، أو الأعداء المستأسدون والعدوانيون، أو حتى المخبرون الفيدراليون. (حيث كان بالنسبة لهم شخصًا مشهورًا بصعوبة استجوابه؛ لأنه لا يبلع الطُّعم أو يصاب بالانزعاج).

هـل ولـد هكـذا؟ كلا. لم يكن هـذا إلا سلـوكًا مكتسبًـا. لقد تعلم "روكفلـر" هذا الدرس بمكان ما، وقد بـدأت رحلة تعلمه مع أزمة عام ١٨٥٧ التي أسماها "مدرسة الشدائد والتوتر".

فقـد قال ذات مرة: "أوه، يـا لحظ الشباب الذيـن عليهم النضال من أجل تأسيس الحياة والبدء بها، فسأظل ممتنا دائما للثلاثة أعوام والنصف التي تدربت بها من خلال ما واجهته من صعاب على طول الطريق".

بالطبـع، كثيرون هـم مَن عاشـوا أوقاتًا عصيبة مثـل "روكفلر"- فجميعهـم التحقـوا بالمدرسة ذاتها، مدرسة الأوقـات العصيبة. لكنَّ قليـلا منهم من فعل مثلـه. قليل منهم من درب نفســه على إدراك أن العقبـة تخفي بيـن طياتها فرصة من أجلهم، وأن مـا حل بهم لم يكن محنة غير قابلة للحل لكنه نعمة التعلم - فرصة *التعلم* من لحظة نادرة في التاريخ الاقتصادي.

ستصـادف عقبات في حياتك - سواء أكانـت عادلة أم غير عادلة. وستكتشـف، مرة تلو أخرى، أن طبيعة هذه العقبات ليست بالأمر المهم ولكـن الأهم هو رؤيتنا لها، ورد فعلنا نحوها، وقدرتنا على الحفاظ على رباطـة جأشنا أمامها. ستتعلـم أن طبيعة رد الفعل هي التي تحدد مدى نجاحنا في تخطي تلك العقبات - أو ربما ازدهارنا بسببها.

حينمـا يرى أحد الأشخاص أن ما يواجهه هي أزمة، سيكون هناك شخص آخر يراها فرصــة. حينما يكون هناك شخص أعماه النجاح، سيكـون هناك شخص آخر يرى الحقيقــة بموضوعية شديدة، وحينما يفقـد شخصــ السيطرة علـى مشاعره، سيكـون هناك آخــر هادئ. فاليأس والقنوط والخوف وانعدام القوة هــي ردود الأفعال التي تكوِّن تصوراتنــا. عليـك أن تدرك: أنــه لا شيء *يجبرك* علــى الشعور بهذا؛ فنحــن مَن *نختــار* أن نستسلم لتلك المشاعــر، أولا نستسلم لها مثلما فعل "روكفلر".

بالتحديد من خلال هــذا التفاوت بين رؤية "روكفلر" لبيئته ورؤية بقيــة العالم لهــا، ظهر نجاحه الــذي يصعب استيعابــه. فثقته بنفسه الحــذرة كانــت مصدرًا رائعًــا للقوة. فما يــراه الآخــرون سلبيًّا عليك أن تتعامــل معــه بمنطق، ووضوح، والأهم من ذلــك أن ترى بين طياته الفرصــة التي يحملهــا لك - بدلا مــن أن تسمح له بــأن يثير بداخلك الخوف والحسرة.

و"روكفلر" أكثر من مجرد نموذج لذلك.

نحــن نعيش في عصر مطلي بالذهب. ففــي أقل من عقد، واجهنا فقاعتيــن اقتصاديتيــن كبيرتيــن، حيــث انهــارت مجــالات بأكملها، وتأثرت أحوال المعيشة، ما يثير الشعور بتزايد الظلم، فتحدث أزمات ماليــة، وتشتعل الاضطرابــات المدنية، وتحل المحــن، فيشعر الناس بالخوف والإحباط والغضب، والانزعاج، ويتجمعون في الميادين أو في منتديات إلكترونية، فهذا ما يجب عليهم فعله، أليس كذلك؟

ليس بالضرورة.

المظاهر الخارجية خداعة. الأهم هو ما يكمن وراء هذه المظاهر. نستطيع أن نتعلم أن نرى الأشياء بطريقة مختلفة، أن نخترق الأوهام التي يعتقدها الآخرون أو يخشونها منها. ويمكننا التوقف عن رؤية "المشكلات" التي أمامنا كمشكلات. يمكننا أن نتعلم التركيز على حقيقة الأشياء.

في أغلب الأحيان، تكون ردود أفعالنا عاطفية، فنشعر بالقنوط ومن ثم نعجز عن تحديد وجهة نظرنا. ونتيجة لذلك، تتحول الأشياء السيئة إلى أشياء سيئة بالفعل؛ فالتصورات غير المفيدة يمكن أن تجتاح عقولنا - وهو المكان المفضل للمنطق، والفعل، والإرادة - فتتعطل بوصلتنا.

تطورت عقولنا من أجل بيئة مختلفة تماما عن تلك التي نقبع بها حاليا. ونتيجة لذلك، نحمل كل أنواع الصفات البيولوجية. فلا تزال البشرية مبرمجة على كشف التهديدات والمخاطر التي لم تعد موجودة - فكِّر في الذعر الذي ينتابك حين تكون قلقا بشأن المال، أو رد فعل الكر والفر الذي يراودك حين يغضب منك مديرك. إن أمننا ليس في خطر في تلك الحالات - هناك احتمالات قليلة لمواجهة المجاعات أو اندلاع العنف - رغم أننا نشعر أحيانا بذلك.

باستطاعتنا أن نختار طريقة رد فعلنا نحو هذا الموقف (أو أي موقف متعلق بهذا الشأن): فيمكن أن نسمح لتلك المشاعر الأولية بالتحكم فينا أو يمكننا استيعابها وتعلم تنقيحها، فالانضباط في

التصور يسمح لك برؤية الميزة والمسار الصحيح للفعل في كل موقف - دون الشعور بالذعر أو الخوف.

أدرك "روكفلر" ذلك وتخلص من أغلال التصورات السيئة والمدمرة، ثم شحذ قدرته على السيطرة على تلك الإشارات وضبطها وفهمها، فهذا يشبه القوة الخارقة؛ لأن معظم الناس لا يستطيعون التواصل مع هذا الجزء من أنفسهم، فهم يستسلمون للدوافع والغرائز دون تفكير.

يمكننا أن نتعامل مع الكارثة بتعقل. أو نفعل، مثلما فعل "روكفلر"، ونرى *الفرصة* الكامنة بكل كارثة، فنحول الموقف السلبي إلى فرصة للتعلم، أو اكتساب المهارة، أو تكوين الثروة. فرؤية الأشياء على حقيقتها - سواء كانت كارثة اقتصادية أو فاجعة شخصية - هي فرصة للمضي قدما، حتى لو كان ذلك بطريقة لم نتوقعها.

هناك بعض الأشياء التي يجب أن نضعها في اعتبارنا حين نواجه عقبة يبدو من الصعب تخطيها. علينا أن نحاول:

- أن نكون موضوعيين.
- أن نسيطر على مشاعرنا ونحافظ على توازننا.
- أن نختار رؤية نصف الكوب الممتلئ.
- أن نتحكم في أعصابنا.
- أن نتجاهل ما يزعج أو يقيد الآخرين.
- أن نضع الأشياء في نصابها الصحيح.

- أن نعيش اللحظة الحالية.
- أن نركز على ما يمكن السيطرة عليه.

هـذه هي الطريقـة التي ستمكننا من رؤيـة الفرصة الكامنة داخل العقبـة. ولـن يحدث ذلـك من تلقـاء نفسه. إنهـا عمليـة - تنشأ من الانضباط الذاتي والمنطق.

وهذا المنطق متاح لك، وكل ما عليك هو مجرد استخدامه.

كن مدركا لقوتك

إذا اخترت ألا تتعرض للإيذاء - فلن تشعر به.
وإذا اخترت ألا تشعر به - فلن تتعرض له.

- ماركوس أوريليوس

اتُّهـم "روبين كارتـر" الملقب بالإعصـار، وأبرز المنافسيـن على لقب الوزن المتوسط، ظلما وهو في أوج مجده في عالم الملاكمة في منتصف الستينيات، بارتكاب جريمة قتل بشعة: قتل ثلاثي، فتمت محاكمته وصدر ضده حكم ظالم ومتحيز: ثلاثة أحكام بالسجن مدى الحياة.

كان ذلـك سقوطًا مدويًـا من قمة نجاحه وشهرتـه. أودع "كارتر" بالسجـن في زي باهظ الثمن مصمم خصيصـا له مرتديًا خاتمًا من الألماس يقدر بنحو خمسة آلاف دولار وساعة ذهبية. وبينما ينتظر في طابور السجناء، طلب أن يتحدث إلى أحد المسئولين.

قال وهـو ينظر إلى السجان في عينيه إنه لن يتخلى عن آخر شيء يتحكـم فيه وهو نفسه. وحدثه في تصريح مهم له قائلا: "أعرف أنك لا علاقـة لك بالظلم الـذي أودى بي إلى هنا؛ لذلك فأنا مستعد للبقاء

هنــا حتى يطلق سراحي، لكنني لن أسمــح، تحت أي ظرف، أن أعامل كسجين - لأنني لست *ضعيفًا* ولن أكون كذلك مطلقا".

بـدلا مـن أن ينهار - مثلما يفعـل الكثيرون في مثل هــذه المواقف العصيبــة - رفض "كارتــر" التخلي عـن حرياته الأساسيــة: سلوكه، ومعتقداته، وخياراته. فسواء وضع في السجن أو في الحبس الانفرادي لأسابيــع متتاليــة، كان "كارتر" يرى أن الخيــارات لا تزال أمامه، فلا يمكن لأحد أن يسلبها منه حتى إن سلبت منه حريته المادية.

هــل كان غاضبا مما حــدث؟ بالطبع. كان يستشيــط غضبا، لكنه نظــرا لإدراكه أن الغضب شعور هدام، لــم يسمح له بأن يسيطر عليه. رفضــ أن ينكســر أو يشعر بالـذل أو ييأس. لم يرتــدِ زي السجن، ولم يتنــاول طعامــه، ولــم يستقبــل زائريــن، ولم يحضــر جلســة الإفراج المشــروط، ولم يعمل فــي مخزن تمويل السجن ليخفــف عقوبته. فلم يسمح لأحد بأن يمسه، إلا إذا كان يريد عراكا.

كل هــذا كان لهدف: فقد كان يدخر كل ذرة من طاقته ليبذلها في معركتــه القانونيــة. وكل دقيقة من عمره كان يقضيهــا في قراءة كُتب القانــون، والفلسفة، والتاريخ. فلم يتمكن أحد مــن إفساد حياته؛ لقد وضعــوه فحســب في مكان لم يكن يستحق أن يكــون فيه ولم ينوِ البقاء هنــاك. كان يتعلم ويقرأ ويستغل وقته. من ثم حين يخرج من السجن، لن يكون حرًّا وبريئًا فحسب، بل سيكون شخصًا أفضل.

استغــرق إسقاط هذا الحكــم تسعة عشر عامــا ومحاكمتين، لكن حيــن أطلــق سراحه، استأنف حياتــه ببساطة. فلم يقــم دعوى مدنية للتعويضــ، ولم يطلــب حتى من المحكمــة الاعتذار؛ لأن هــذا سيعني

بيساطـة بالنسبة له أنهم سلبوا منــه شيئا، لكنه لم يرَ ذلك قط، حتى فــي الظلام الدامس للحجز الانفــرادي. لقد قرر واختار: ما حدث لن يؤذينــي - ربما كنــت لا أرغب في حدوثه، لكنني مَن أحدد مدى تأثيره عليَّ، *فلا أحد غيري لديه الحق في ذلك*.

نحــن مَــن نقرر مــا سنستخلصه مــن كل موقف. نقــرر إذا ما كنا سنستسلـم أم سنقاوم، وإذا ما كنــا سنقبل بالوضع أم سنرفضه، فلا أحـد يستطيع إجبارنــا على الاستســلام، أو يقنعنا بــأن شيئًا ما ليس حقيقيًّا. نحن من نتحكم في تصوراتنا.

يستطيعون وضعنــا في السجن، وتصنيفنــا كمجرمين، وسلبنا ما نمتلكـه، لكنهــم لن يسيطــروا أبدا علــى أفكارنــا، ومعتقداتنا، *وردود أفعالنا*.

ما يعني أننا لن نكون عاجزين تماما مطلقا.

حتى في السجن، حين نُسلب تقريبا كل شيء، تبقى بعض الحرية. فعقلك ما زال ملكك (وإذا كنت محظوظًا، فستكون لديك كتب) ولديك الوقــت - لديك كثير من الوقت. لم يكن لدى "كارتر" كثير من القوة، لكنــه أدرك أن هذا لا يماثل *الضعف*. فكثير مــن الأشخاص العظماء، بــدءًا من "نيلسون مانديلا" إلى "مالكولم إكســ"، أدركوا هذا الفرق الجوهري. فالسر يكمن في كيفية تحويلهم هذا السجن إلى ورشة عمل يغيرون بها من أنفسهم، وإلى مدرسة بدأوا بها تغيير الآخرين.

إذا كان الحكم الظالم بالسجن ليس مجرد أمر قاس يمر به المرء بـل وسيلة للتغييــر للأفضل، فلن نمر بشيء في حياتنــا إلا وسنستفيد منــه. فــي الحقيقــة، إذا كانت لدينــا سرعــة بديهة، يمكننــا الرجوع

بالذاكرة للوراء وتذكر أن المواقف لا يمكن أن تكون جيدة أو سيئة في حد ذاتها. فنحن كبشر مَن نضفي عليها هذا المعنى - الحكم - من خلال تصوراتنا.

يمكن أن يكون الموقف سلبيًا لأحد الأشخاص، وإيجابيًا للآخر.

وكما قال شكسبير: "لا يوجد شيء جيد وآخر سيئ، بل نظرتنا إليه هي ما تجعله كذلك".

عاشت "لورا إنجالز وايلدر"، صاحبة سلسلة الكتب الكلاسيكية Little House، هذه الفكرة؛ حيث واجهت عناصر الطبيعة الأكثر قسوة على الكوكب: بدءًا من التربة القاسية والصلبة، مرورا بالأراضي الهندية، وبراري ولاية كنساس، والغابات الرطبة غير المأهولة بولاية فلوريدا. فلم تشعر بالخوف أو السأم؛ لأنها رأت في ذلك نوعًا من المغامرة. كل مكان كان فرصة لفعل شيء جديد، وللمثابرة بروح مقبلة ومبتهجة مهما كان ما تواجهه هي وزوجها.

هذا لا يعني أنها كانت تنظر إلى العالم نظرة وردية وهمية. ولكنها اختارت ببساطة أن ترى كل موقف على حقيقته - ثم غلفت ذلك بالعمل الجاد وقليل من التفاؤل. أما الآخرون فيتخذون القرار المعاكس. فنحن نواجه أشياء ليست مقلقة بدرجة كبيرة، ثم نقرر في الحال أننا هُزمنا.

وهذه هي الطريقة التي تتحول بها العقبات إلى عقبات فعلية.

بمعنى آخر، من خلال تصورنا للأحداث، نسهم في خلق كل عقبة تعترض طريقنا - مثلما نسهم في تدميرها.

فمـا من شـيء جيد أو سيئ، نحـن مَن نضفي علـى الأحداث هذا الوصف. فهناك الحـدث ذاته وهناك القصة التي نرويها لأنفسنا عن طبيعة هذا الحدث وما يعنيه.

هذه هي الفكرة التي تغير كل شيء، أليس كذلك؟

فمثـلا إذا كان هنـاك موظف فـي شركتك يرتكـب أخطاء تكلفك الكثيـر، قد يكون هذا هو بالضبط ما تبـذل الكثير من الوقت والجهد لمحاولـة تجنبه. ولكن مع تغييـر نظرتك للفعل، يمكـن أن يكون ذلك بالفعل مـا تبحث عنه - الفرصة لاختراق حواجـز دفاع هذا الموظف عن ذاته وتعليمه درسًا لايمكن تعلمه إلا بالخبرة. *فالخطأ* يصبح نوعًا من *التدريب*.

مـرة أخرى، الحدث هـو ذاته: شخص ارتكب خطـأ. لكن التقييم والنتيجـة مختلفان. فهناك *منهج* سيمكّنك من الاستفادة من الحدث؛ وهناك منهج آخر سيجعلك تستسلم للغضب أو الخوف.

إن إخبـار عقلك لك بأن هذا الشيء مخيف أو مؤذ أو غير مخطط لـه أو أي شيء سلبي آخر، لا يعني أنه يجـب عليك أن توافقه. فوصف الناس لشيء ما بأنه ميئوس منه أو محطم أو يدفع للجنون، لا يعنى أنه كذلـك بالفعل. فنحن من نختار القصة التي نرويها لأنفسنا، أو إذا ما كنا سنروي قصة من الأساس.

فمرحبًـا بك في قوة التصـور. ففي كل المواقف والحالات، ما من شـيء يسمى بالعقبـة أو المستحيـل، ولكن قد يكون هنـاك *استسلام* فحسب.

وهذا هو قرارك.

تحكم في أعصابك

ليست الشجاعة هي ما يحتاج إليه المرء، بل التحكم في الأعصاب والمثابرة. وهو يستطيع اكتساب ذلك بالخبرة فحسب.

ـ ثيودور روزفلت

ذات مرة كان "يوليسيس إس. جرانت" جالسا أمام مصور الحرب الأهلية الشهير "ماثيو برادي" ليلتقط له صورة. وكان الإستديو مظلما للغاية؛ لذلك طلب "برادي" من مساعده أن يصعد إلى الأعلى وينزع الكوة (نافذة بسقف الإستديو). فانزلق المساعد وحطم النافذة. وفي رعب شديد، رأى الجميع أن قطع زجاج يصل طولها خمسة سنتيمترات تسقط من السقف مثل الخناجر، وتتحطم حول "جرانت" ـ وكل واحدة منها كانت كافية لتقتل أي شخص.

وحينما سقطت آخر قطعة زجاج على الأرض، رفع "برادي" نظره فرأى أن "جرانت" لم يتحرك، ولم يصب بأذى. نظر "جرانت" إلى الأعلى، للفتحة الموجودة بالسقف، ثم نظر مرة أخرى إلى الكاميرا كأن شيئًا لم يحدث.

في أثناء الحملة البرية في الحرب الأهلية الأمريكية، كان "جرانت" يمسح مسرح الأحداث بالنظارة الميدانية حين أُطلقت إحدى قذائف العدو فقتلت الحصان الذي كان يقف بجواره مباشرة. ورغم ذلك ظلت عيناه مثبتتين نحو الجبهة، ولم يترك النظارة قط. وهناك قصة أخرى عن "جرانت": في مدينة بوينت، مقر الجيش الاتحادي، بالقرب من مدينة ريتشموند، حيث انفجرت سفينة بخارية فجأة في أثناء تفريغ الجنود لما بها من حمولة. فانبطح الجميع أرضا باستثناء "جرانت" الذي شوهد وهو يركض نحو الانفجار بينما يتطاير الحطام والقذائف وحتى الجثث.

هذا هو الرجل الذي يتحكم في نفسه بشكل صحيح، هذا هو الرجل الذي لديه عمل ليقوم به ومستعد أن يتحمل أي شيء ليؤديه. هذه هي الإرادة.

لكن بالعودة لحياتنا...

سنجد أن أعصابنا ضعيفة.

هناك الكثير من المنافسين لنا. وتطل المشكلات بوجهها القبيح. ويستقيل فجأة أفضل موظفينا. ولا يتحمل نظام الكمبيوتر ما يُخزن بداخله من معلومات. نشعر بأننا خارج منطقة الراحة الخاصة بنا. ويجعلنا المدير نقوم بكل الأعمال. هكذا يسقط كل شيء ويتحطم من حولنا، في هذه اللحظة بالتحديد نشعر بأننا لم نعد نستطيع معالجة الموقف.

هل سنتغلب على هذا الشعور؟ هل سنتجاهله؟ هل سنزيد تركيزنا؟ أم أننا سنصاب بالخوف؟ هل سنحاول مداواة تلك المشاعر "السيئة"؟

فتلـك الأحداث هي ما يدور من حولنا بالضبط دون قصد. لا تنس أن هناك دائما أناسًا يريدون النيل منك - يريدون إرهابك وإزعاجك - أناسًا يجبرونك على اتخاذ قرار ما قبل أن تحصل على كل الحقائق. يريدون منك أن تفكر وتتصرف وفقًا لأهوائهم، فحسب.

إذن، السؤال هو، هل ستسمح لهم بذلك؟

الطمـوح الكبيـر يصاحبـه القلـق والضغط. ويقذف فـي طريقك بالأحـداث المفاجئة التـي قد تصيبـك بالخوف والرعـب. وبالتأكيد ستصادفـك مفاجـآت معظمها ستكون سيئة. وخطـر الإجهاد سيكون موجودًا دائمًا.

فـي تلك المواقـف، لا تكون الموهبة هي أكثـر الصفات المطلوبة، بل الهدوء والاتزان؛ لأن هاتين السمتين تتيحان الفرصة لاستغلال أية مهـارة أخـرى. من ثم علينـا أن نتحلى، كما قـال "فولتير" في حديثه عـن سر النجـاح العسكري الكبير لدوق مارلبـورو الأول، بـ "الشجاعة الهادئة في خضم الاضطرابات، وصفاء الروح في خضم الخطر، وهو ما يسميه الإنجليز هدوء الأعصاب".

بغض النظر عن حجم الخطـر الذي نواجهه، فـإن التوتر يضعنا تحت رحمة ردود الأفعال الغريزية الأسوأ والأبغض.

لا تفكـر لثانيـة فـي أن الهـدوء والاتـزان والصفاء هـي السمات الرقيقـة لبعض النبلاء. ففـي النهاية التحكم بالأعصـاب هو مسألة متعلقة بالتحدي والقدرة على السيطرة.

مثلًا: *أنا* أرفض *الاعتراف بذلك. لا* أوافق *على أن أكون عاجزا. أنا* أقاوم *إغراء الإفصاح عن هذا الإخفاق.*

لكن التحكم في الأعصـــاب هو مسألة تتعلق أيضا بالقبول: *حسنا، إنــه دوري. ليســت لديَّ رفاهية الخــوف من هذا أو التأثيــر بأية كارثة محتملة. إننـي مشغول للغاية وكثير من الناس يعتمدون عليَّ.*

التحدي والقبول يأتيان معا في القاعدة التالية: هناك دائما طريق أو مَخرج آخر؛ لذلك لا داعي للغضب. لا أحد يقول إن الطريق سيكون سهـلا، بالتأكيـد هنــاك مخاطر جمة، لكــن الطريق سيظـل موجودًا لهؤلاء الذين هم على استعداد ليسلكوه.

هـذا هو ما علينا فعله. نحــن نعلم أن الأمر سيكــون قاسيًا، وربما مخيفًا.

لكننا مستعدون لذلك. نحن جادون ولن نصاب بالخوف.

هـذا يعني الاستعداد لحقيقة مواقفنا، والتحكم في أعصابنا حتى نستطيــع التعامل معهــا بفاعلية. ويعنـي أيضــا أن نصبح أكثر صلابة، ونتخلص مــن الأشياء السيئة فور حدوثها، ونتحلى بالمثابرة - وننظر أمامنا كأن شيئًا لم يحدث.

لأن هــذه هــي الحقيقــة، كما أدركــت الآن. فــإذا مــا تحكمت في أعصابك، فما من شيء سيؤثر عليك - تصورنا سيتأكد من عدم ترك هذا الحدث لأي تأثير بنفوسنا.

تحكم في عواطفك

هل لديك إمبراطورية عظيمة؟ إذن، فاحكمها بنفسك.

ـ بوبليوس سيروس

عندما تسابقت أمريكا لترسل أول إنسان إلى الفضاء، درَّبت رواد الفضاء على مهارة معينة دون غيرها: فن *تجنب* الإصابة بالذعر.

فحين يصاب الشخص بالذعر، يرتكب الأخطاء، ويتجاوز الأنظمة، ويتجاهل الإجراءات، ويهمل القواعد، وينحرف عن الخطة. فيفقد القدرة على الاستجابة ويتوقف عن التفكير بوضوح. ومن ثم يقوم بإبداء ردود الأفعال فحسب ـ ليس تجاه ما ينبغي أن يبدي رد فعل تجاهه، ولكن تجاه هرمونات البقاء على قيد الحياة التي تسري في عروقه.

مرحبًا بك في المصدر المسبب لمعظم مشكلاتنا على وجه الأرض؛ كل شيء مرتب ومخطط على الوجه الأكمل، ثم يحدث خطأ، فأول شيء نفعله هو التخلي عن خطتنا والإصابة بالفزع. فبعضنا يميل إلى دق ناقوس الخطر؛ لأنه أسهل من أن نتعامل مع ما يواجهنا.

فحيـن تكون على بعد مائة وخمسيـن ميلًا من سطح الأرض داخل مركبـة فضاء أصغر من السيارة الفولكس، فهذا هو الموت بعينه؛ لأنه حينها ستكون الإصابة بالذعر هي الطريق نحو الانتحار.

لـذا، يجب أن يتم التدريب على التحكـم في الخوف والفزع. وهذا لا يتم بسهولة.

قبـل الانطلاقـة الأولى، دربـت وكالة ناسـا رواد الفضـاء على ما سيفعلونـه في هذا اليـوم المصيري مـرارًا وتكرارًا، خطـوة بخطوة، ولمئـات المـرات - بـدءًا ممـا سيتناولونـه علـى الإفطار وصـولا إلى الطريـق نحو محطة الإقـلاع. وببطء ومن خـلال سلسلة متدرجة من "المعايشة للتجربـة"، تدربوا على كل ما يتعلق برحلتهم نحو الفضاء. لقـد فعلوا ذلك مرات عدة حتى أصبح الأمر طبيعيًّا ومألوفًا كتنفسهم للهواء. لقد مارسوا التجربة بكل تفاصيلها، ولم يتبق لهم سوى الإقلاع الحقيقي، وتيقنـوا من أن لديهم حلًّا لكل عارض، وأزالوا كل الشكوك التي كانت تساورهم.

تستطيـع القـوة أن تزيـل الشـك والخـوف، والقوة هنـا تتمثل في التدريـب؛ فالقـوة هي صمام التحـرر من هذه المشاعـر. فمن خلال المعايشـة الكافية للتجربة، يمكنك التكيـف مع تلك المخاوف العادية تمامـا، وحتى الفطرية، التي تنشأ غالبا نتيجة لعدم الاعتياد. ولحسن الحـظ، فإن حـل مشكلة عدم الاعتياد بسيـط (ولكنه مرة أخرى ليس سهلا)، ما يجعل من الممكن زيادة قدرتنا على تحمل التوتر والشك.

قضـى "جون جليـن"، أول رائد فضاء أمريكي يـدور حول الأرض، نحـو يوم كامل في الفضـاء محافظا على معدلات ضربات قلبه أقل من

مائـة ضربة في الدقيقـة. فهذا الرجل لم يقم بقيـادة ناجحة للمركبة الفضائية فحسب، بل نجح أيضا في التحكم في مشاعره. فهو رجل رسَّخ المفهوم الذي أطلق عليه "توم وولف" لاحقا "الصفات المناسبة".

أمـا أنت... فحين تواجه عميلًا أو شخصًـا غريبًا في الشارع يكاد قلبـك يقفز من صـدرك؛ أو حين يتم استدعـاؤك لمواجهة حشد من النـاس تشعر بتقلصات واضطرابات في معدتك.

لقد حـان الوقت لتدرك أن هذا مجرد نوع مـن الرفاهية والتدليل لذاتنـا الضعيفة. ففي الفضـاء، الفرق بين الحيـاة والموت يكمن في التحكم العاطفي.

لم يكن الضغط على الزر الخطأ، أو قراءة لوحة التحكم في طريقة الخطـأ، أو الإقدام على خطوة قبـل موعدها بالأمور التي يمكن قبولها بمهمة أبوللو النـاجحة - ومن ثم جاءت النتائج رائعة للغاية.

من ثم، لم يكن السؤال الموجه لرواد الفضاء يتعلق بمدى مهاراتهم فـي الطيران، لكنه كان عن إمكانية تحكمهم في مشاعرهم: هل يمكن أن تحـارب الحافز على الذعر والتركيز بدلًا من ذلك على ما تستطيع تغييره، وعلى المهمة التي تتولاها؟

الحيـاة لا تختلف عن ذلك كثيرًا؛ فالعقبـات تجعلنا نفكر بطريقة عاطفيـة، لكن الطريقـة الوحيدة التـي سننجو بها من تلـك العقبات وتمكننـا من التغلب عليها هي التحكـم في مشاعرنا- أي إذا استطعنا التحكم فـي أنفسنا بغض النظر عما يحـدث، أو مهما كانت الأحداث الخارجية متقلبة.

هنـاك كلمة عنـد اليونانيين تعبـر عن ذلك ألا وهـي: *apatheia* (*الرصانة*).

إنهــا نوع من الهدوء الذهني الــذي يحدث حين يتخلص المرء من المشاعــر غيــر العقلانية أو المتطرفــة. لا يعني ذلك انعــدام الشعور تمامــا، ولكــن التخلص مــن المشاعــر المؤذية والضــارة، فلا تسمح للسلبيــة بأن تسيطر عليك، واقض على تلــك المشاعر قبل أن تتسرب إليك. قل فحسب: *كلا، شكرا. لا أستطيع تحمل الذعر.*

هــذه هــي المهارة التي يجــب أن تترسخ لديك - وهــي التحرر من القلق والتوتر - حتى تستطيع تركيز طاقتك على حل المشكلات فقط، بدلا من إبداء ردود أفعال معينة نحوها.

على سبيل المثال، تلقي رسالة بريدية عاجلة من المدير، أو مقابلة شخــص أحمق في أحد المطاعــم، أو تلقي مكالمة من البنك تفيد بأن رصيــدك قد سُحــب، أو أن شخصًــا يطرق بابك ليخبــرك بأن هناك حادثة وقعت.

وكما كتب "جافن دي. بيكر" في كتاب *The Gift of Fear*: "حين تشعــر بالقلق، سل نفسك، "ما الشــيء الذي اخترت ألا أراه الآن؟" ما الأشيــاء المهمة التي غابت عنــك؛ لأنك اخترت القلق بدلا من التأمل، أو اليقظة، أو الحكمة؟".

بمعنى آخر: هل الغضب يمنحك مزيدًا من الخيارات؟

أحيانا يحدث ذلك. لكن ماذا عن *هذه* الحالة؟

كلا، لا أعتقد ذلك.

حسنًا، ماذا بعد؟

إذا كان الشعــور الذي ينتابك لا يستطيع أن يغير الحالة أو الموقف الذي تواجهه، إذن فهو شعور ضار. أو ربما يكون مدمرًا.

لكن هذا هو ما أشعر به.

حسنـا، لم يطلـب منك أحـد أن تمنع نفسـك من الشعـور به. لم يطلب منك أحد ألا تبكي مطلقا. إذا كنت بحاجة إلى الانفراد بنفسك والتعبيـر عمـا بداخلـك، فافعل ذلـك؛ لأن القوة الحقيقيـة تكمن في *السيطرة* أو، كما قال "نسيم طالب"، في *ترويض* مشاعر المرء، وليس في التظاهر بعدم وجودها.

إذن انطلـق، وأطلق العنان لمشاعرك. لكـن، لا تكذب على نفسك مـن خلال الخلـط بين مشاعـرك نحو المشكلـة والتعامـل معها؛ لأن الأمرين مختلفان اختلاف النوم والسير.

يمكـن دائما أن تذكّر نفسك بالآتـي: *أنا الذي أتحكم في نفسي ولا أسمـح لمشاعـري بأن تتحكم فـيَّ. أنا أرى ما يحدث هنـا. من ثم لن أشعر بالإثارة أو الغضب.*

نحـن نهـزم المشاعـر بالمنطق، أو علـى الأقل هذه هـي الفكرة. المنطـق عبـارة عن أسئلة وإفـادات نتوصل من خلالهـا إلى الأسباب الجذرية (وهي دائما ما تكون أسهل في التعامل معها).

لقد فقدنا الأموال.

لكن أليست الخسارة جزءًا شائعًا في أي عمل تجاري؟

بلى.

هل هذه الخسارة كارثية؟

ليست بالضرورة كذلك.

إذن، فهـذا شيء متوقـع، أليس كذلك؟ فكيف يكـون سيئًا للغاية؟ لمـاذا يعتريك القلق من شيء من المفترض على الأقل أن يحدث في بعض الأحيان؟

حسنا... آه... أنا...

وليس هذا فحسب، لكنك تعاملت مع مواقف أسوأ من ذلك. هل ستكون أفضل حالا حين تجد بعض الحلول لهذه المشكلات بدلا من الشعور بالغضب؟

حاول أن تجري هذه المحادثة مع نفسك وسترى أن تلك المشاعر المتطرفة ستختفي. فلن تستمر طويلا، ثق بذلك.

في النهاية، فأنت لن تموت بسبب أي من هذه المشكلات.

قد يكون مفيدا أن تقول ذلك مرارا وتكرارا حينما تشعر بالقلق: *لن أموت بسبب ذلك. لن أموت بسبب ذلك. لن أموت بسبب ذلك.*

أو جرِّب سؤال "ماركوس":

هل ما حدث يمنعك من التصرف بعدالة، وكرم، وتحكم ذاتي، واستقامة، وتدبر، وأمانة، وتواضع، ووضوح؟

كلا.

وبالعودة إلى العمل!

علينا أن نسأل أنفسنا باستمرار هذا السؤال: *هل أحتاج إلى الشعور بالقلق نحو ذلك؟*

والإجابة - كما هي مع رواد الفضاء، والجنود، والأطباء، والكثير من المهن الأخرى - يجب أن تكون: *كلا؛ لأنني تدربت على هذا الموقف وأستطيع التحكم في ذاتي.* أو، *كلا، لأنني يقظ وقادر على إدراك أن هذا الشعور لن يمنحني أية ميزة.*

كن موضوعيًّا

لا تـدع قوة الانطباع الأول تسيطر عليك؛ فقط قل لها: انتظري لحظة؛ دعيني أرَ منَ أنت وما الذي تمثلينه. دعيني أتحداكِ.

ـ أبكتيتوس

هذه الجملة "هذا ما حدث، إنه شيء سيئ" تحمل في الواقع انطباعين. الأول هو ـ "هـذا ما حدث" ـ وهو انطباع موضوعي. والثاني هو ـ "إنه شيء سيئ" ـ وهو غير موضوعي.

فاز المقاتل الساموراي "مياموتـو موساشي"، في القرن السادس عشر، بمبارزات لا حصر لها ضد منافسين ضعفاء وأقوياء، بلا سيف. وقـد أشـار فـي كتـاب *The Book of Five Rings*، إلـى الفرق بين فحص الأشيـاء والحكم عليها؛ فالنظرة الحاكمة ضعيفة، أما النظرة الفاحصة فهي قوية.

أدرك "موساشي" أن النظرة الفاحصة ترى ببساطة الأشياء على حقيقتها. لكن النظرة الحاكمة تبالغ فيما تراه.

النظـرة الفاحصـة ترى الأحـداث، دون تشتت أو مبالغـة، أو سوء فهـم. أمـا النظرة الحاكمة فتـرى "عقبات لا يمكن التغلـب عليها" أو

"عوائق كبيرة" أو حتى مجرد "مشكلات"، فهي تجلب المشكلات الخاصة بها لأرض المعركة. فالنظرة الأولى مفيدة، أما الثانية فغير مفيدة.

فقد صرح "نيتشه" بمقولة تعني أن السطحية أحيانا - أي الحكم على الأشياء من النظرة الأولى - تكون أكثر الأساليب عمقا.

في حياتنا، كم عدد المشكلات التي تنبع من تطبيق أحكام على أشياء ليست لنا سيطرة عليها، كما لو أن هناك طريقة معينة من *المفترض* أن تبدو عليها هذه الأشياء؟ وكم عدد المرات التي نرى بها ما نعتقد أنه موجود أو ينبغي أن يكون موجودا، بدلا من أن نرى ما هو موجود بالفعل؟

حين نتحكم في أنفسنا ونسيطر على مشاعرنا، نستطيع أن نرى الأشياء على حقيقتها. ويمكننا فعل ذلك من خلال استخدام النظرة الفاحصة.

التصور هو المشكلة؛ فهو يعطينا "المعلومات" التي لا نحتاج إليها، وبالتحديد في اللحظة التي يجدر بنا التركيز خلالها على ما يقبع أمامنا مباشرة: طعنة سيف، أو مفاوضات عمل غاية في الأهمية، أو فرصة، أو ومضة من البصيرة أو أي شيء آخر متعلق بهذا الشأن.

كل شيء يتعلق بعقولنا الحيوانية يحاول تقصير المسافة بين الانطباع والتصور. فكِّر، تصور، ثم تصرف - والفاصل بين هذه العمليات لا يتعدى الجزء من الثانية.

فعقل الغزال يخبره بأن يركض لأن هناك خطرًا يحيط به، فيركض، أحيانا نحو ازدحام المرور مباشرة.

أمـا نحن فنستطيـع أن نشك في هذا الدافـع. نستطيع معارضته. نستطيع إيقافه، وتفحص التهديد قبل أن نتصرف.

لكن هـذا يتطلب قوة؛ فالأمـر أشبه بالعضلة التـي يجب أن تنمو، والعضلات تنمو من خلال بذل الجهد، ورفع الأوزان.

هذا هـو السبب الـذي جعل "موساشـي" ومعظـم ممارسي فنون الدفاع عـن النفس يركزون على التدريب العقلـي بقدر تركيزهم على التدريـب البدنـي. فكلاهما متساوٍ فـي الأهمية - ويتطلـب المعدلات ذاتها من التدريب والتمارين.

في كتابات الفلاسفة الشرقيين نجد تمرينًا قد يوصف بأنه تمرين عبـارات الازدراء. حيث يستخدم الفلاسفة الشرقيون الاحتقار كعامل لتجريد الأشياء و"*فصلها عن الأسطورة التي تحيط بها*".

فقـد طلب "أبكتيتوس" من طلابه، حيـن اقتبسوا أقوالًا من مفكر عظيم، أن يتصـوروا أنفسهم وهم يخترقون إحـدى خصوصيات هذا الشخـص بدون علمه. إنـه لأمر مضحك، ينبغـي أن تجربه في المرة القادمـة حيـن يحاول أحد الأشخاص إرهابك أو هـز ثقتك بنفسك. تخيلـه وهو ينفعل ويستشيط غضبا ويتصـرف بشكل عادي في حياته الخاصة تماما مثلنا جميعا.

"ماركوسـ أوريليوس" لديه نسخة من هـذا التمرين؛ حيث يصف الأشياء البراقة وباهظة الثمن دون تعبيرات ملطفة - فاللحم المشوي هـو حيوان مذبـوح. وكان الهدف هو رؤية تلك الأشيـاء على حقيقتها، دون زخرفة.

يمكننـــا فعل ذلك مـــع أي شخص أو أي شيء يقف فـــي طريقنا. هذه الترقيـــة التي تعنـــي الكثير، مـــا حقيقتها؟ والنقـــاد والمعارضـــون الذين يجعلوننا نشعر بالدونية، دعنا نضعهم في حجمهم الصحيح. من الأفضل كثيرا أن نرى الأشياء على حقيقتها، وليس كما تصورناها في عقولنا.

الموضوعيـــة تعنـــي أن ترفـــع "نفســـك"- الجـــزء الشخصي - من المعادلـــة. فكِّر فحسب ما الذي يحدث حينمـــا ننصح الآخرين؟ تكون مشكلاتهـــم جلية لنـــا، وحلولها واضحـــة أيضا. فهناك شـــيء يتواجد دائمـــا حين نتعامل مع عقباتنا ويختفي حين نسمع مشكلات الآخرين: ألا وهـــو الآراء والاعتقادات الشخصية. فمع الآخرين نستطيع أن نكون موضوعيين.

فنحن نـــرى الموقف على حقيقتـــه ونشرع في الحـــال في مساعدة صديقنـــا علـــى التعامـــل معـــه. وبأنانيـــة - وحماقـــة - ندخـــر الشفقة والإحساس بالاضطهاد والشكوى لحياتنا.

تعامل مع الموقف وتخيل أنه لا يحدث معك. تظاهر بأنه غير مهم، ولا يحـــدث فارقًـــا. فكم سيكون مـــن الأسهل بالنسبة لـــك أن تعرف ما عليك فعله؟ وكم ستستطيـــع سريعا ودون عواطف أن تتخيل السيناريو وخياراته؟ بعدها يمكنك تجاهله أو تقبله بهدوء.

فكـــر فـــي كل الطرق التي يمكـــن للمرء أن يستخدمهـــا لحل مشكلة محـــددة. نعم، فكـــر *حقًا*. كن واضحا وليس متعاطفـــا - سيكون هناك لاحقـــا متسع من الوقـــت للتعاطف. إنه تمرين يستلـــزم التكرار. وكلما مارستـــه، أتقنتـــه. وكلمـــا أصبحت أكثر مهـــارة في رؤيـــة الأشياء على حقيقتها أصبح التصور عاملًا مهمًّا يعمل لصالحك وليس ضدك.

غيِّر منظورك

الوجود الإنساني لا يعني الوجود في حد ذاته ولكنه القدرة على تحديد المصير، كيف سنكون خلال اللحظة القادمة. ومن المنطلق نفسه، فإن كل إنسان يتمتع بحرية التغيير في أية لحظة.

ـ فيكتور فرانكل

ذات مرة حين كان الجنرال اليوناني "بريكليس" يقود مهمة بحرية خلال الحرب البيلوبونيسية، حدث كسوف للشمس جعل أسطوله المكون من مائة وخمسين سفينة يغرق في الظلام الدامس.

فتسبب هذا الحادث المفاجئ والمربك في حالة من الذعر بين رجاله. لكن "بريكليس"، على عكس طاقمه، كان يتحلى بالشجاعة. فسار نحو قائد الدفة، وخلع عباءته التي كان يرتديها، وعلقها على وجه الرجل، ثم سأله إذا ما كان مذعورا مما يراه.

كلا، بالطبع لا.

رد عليه "بريكليس" قائلًا: "إذن ما المشكلة حين تتعدد أسباب الظلام؟".

كان اليونانيـون أذكياء. لكن هـذه المزحة كانت تحمل بين طياتها الفكـرة الرئيسية التي لـم تسيطر على الفلسفـة الشرقية فحسب، بل على علم النفس المعرفي أيضا: وهي أن *المنظور هو كل شيء*.

فحيـن تستطيـع تجزئة الشـيء، أو النظر إليه مـن زاوية جديدة، سيفقد سطوته عليك.

الخـوف يصيب المرء بالوهـن، والتشتت، والإجهاد، وفي كثير من الأحيان باللامنطق. وكان "بريكليس" يدرك ذلك تماما، فاستطاع أن يستخدم قوة المنظور لهزيمته.

أدرك اليونانيـون أننـا نفضل - فـي الغالب - التفسيـر التشاؤمي عن التفسيـر البسيط، ما يلحق بنا الضرر. إننـا نخشى العقبات؛ لأن منظورنا خطـأ - إن تغييرًا بسيطًا في المنظور يمكن أن يغير رد فعلنا تمامـا. فكمـا أوضـح "بريكليس"، المهمـة ليست تجاهـل الخوف بل تفسيـره. حين تشعر بالخـوف، انظر للشيء الـذي يخيفك وحاول أن تفككه.

تذكـر أننا نحن مَن نختار طريقة رؤيتنـا للأشياء. نحن من نحدد المواقـف من خلال هـذا المنظور. فلا نستطيـع أن نغير من العقبات ذاتهـا - فهـذا الجزء من المعادلـة محدد - لكن قـوة المنظور يمكن أن تغيـر من طبيعـة رؤيتنا للعقبة. فطريقة تعاملنا مـع العقبة ورؤيتنا لها وفهم سياقها، وتفسيرنا لمعناها، تحدد درجة الصعوبة في التغلب عليها.

فالأمـر يرجع لك فيمـا إذا كنت تريد أن تضع *أنا* أمام الشـيء (*أنا أكـره التحـدث أمام الجمهور*. أنا مخطئ. أنـا *تأذيت من ذلك*). هذا

يضيف عنصرًا آخر للمعادلة: أنت ربطت بين *نفسك* والعقبة، بدلًا من أن تنظر للعقبة ذاتها. ومن خلال نظرتنا الخطأ، تأذينا من شيء صغير حقًّا. فلماذا نعرِّض أنفسنا لذلك؟

المنظور الصحيح لديه طريقة غريبة في التقليل من وطأة العقبات، والمحن.

لكن لسبب ما، نميل إلى النظر للأشياء بمعزل. فنحن نجلد أنفسنا إذا أخفقنا في عقد صفقة أو فقدنا مقابلة. فإذا نظرنا للأمر بمعزل عن سياقه فسنجد أننا فقدنا ١٠٠٪ من هذه الفرصة.

لكن ما نغفل عنه في هذا المثال، كما يخبرنا رجل الأعمال البليونير "ريتشارد برانسون" هو: "أن الفرص في مجال العمل تشبه الحافلات؛ فهناك دائما حافلة أخرى قادمة". فحين تفقد مقابلة فإن هذا لا يعني نهاية العالم، وحين تخسر صفقة تكون قد خسرت صفقة فحسب. في الحقيقة، ربما تكون هذه الفرصة الضائعة ما هي إلا رصاصة كانت ستصيبك. فقد تكون الفرصة التالية أفضل.

نظرتنا للعالم تغير رؤيتنا لتلك الأشياء. هل نظرتنا تمنحنا رؤية حقيقية أم أنها تسبب مشكلة فحسب؟ هذا هو السؤال.

ما نستطيع فعله هو أن نركز نظرتنا على ما سيمنحنا الهدوء ويجعلنا مستعدين للمهمة التي نحن بصددها. فكر في الأمر باعتباره تحريرًا انتقائيًا - ليس لخداع الآخرين، بل لتوجيه أنفسنا بطريقة صحيحة.

وهذا الأمر *فعَّال*. فقليل من التفحص يمكن أن يغير ما كان يبدو أنه مستحيل. فجأة، سنرى أننا أقوياء بالمواضع التي شعرنا فيها

بالضعف. فمن خلال تغيير منظورنا، سنكتشف ميزة لم نعرف من قبل أنها لدينا.

المنظور لديه تعريفان.

١. السياق: أي رؤية الصورة الكبرى للعالم، وليس ما أمامنا فحسب.

٢. التحديد: أي الطريقة الفريدة والخاصة التي نرى بها العالم، ونفسر بها أحداثه.

التعريفان مهمان لأن كليهما يمكنه تغيير الموقف الذي بدا سابقا أنه مخيف أو مستحيل.

قضى "جورج كلوني" سنواته الأولى في هوليوود في الإخفاق في تجارب الأداء. أراد أن يعجب به المنتجون والمخرجون، لكنهم لم يعجبوا به، فكان وقع الأمر عليه مؤلما وألقى باللوم على النظام؛ لأنه لا يرى مدى مهارته في التمثيل.

هذا المنظور ينبغي أن يكون مألوفا. فتلك هي وجهة النظر التي نتبناها جميعا خلال مقابلات العمل، أو حين نعقد صفقة مع عميل، أو حين نحاول التعرف على شخص في المقهى. نخضع لا شعوريًّا لما يشير إليه "سيث جودين"، الكاتب ورجل الأعمال، باعتباره "طغيان الاختيار".

تغير كل شيء حين غير "كلوني" منظوره. لقد أدرك أن اختبارات الأداء تمثل عقبة بالنسبة للمنتجين أيضا - فهم *يحتاجون* لشخص معين، ويتمنون أن يكون الشخص القادم هو الشخص *المناسب*. وتجارب الأداء هي الفرصة لحل مشكلتهم وليس مشكلته.

رأى "كلونــي"، من وجهة نظــره الجديدة، أنه يمثل هذا الحل. فلم يذهب بهـدف التذلل لتصويــر أحد المشاهد. بـل كان شخصًا يملك شيئًــا خاصًا ليقدمه. كان هو الحل لمشكلتهم، وليس العكس. وهذا هو مــا أظهره خــلال تجــارب الأداء - ليس فقط مهاراتــه الفنية بل كونه الشخصــ المناسب فــي المكان المناسب، وكونــه تفهم ما كان يبحث عنــه المنتجون والمخرجون من أجل دور محدد، وأنه سوف يلبي ذلك فــي كل موقــف؛ في مرحلة مــا قبل الإنتــاج، وأمام الكاميــرا، وخلال الحملة الدعائية.

الفرق بين المنظور الصحيح والخطأ هو كل شيء.

كيفيــة تفسيرنا للأحـداث التي تقع في حياتنــا، أي منظورنا، هي الإطار لخطوتنا القادمة - إذا ما كنا سنأخذ خطوة من الأساس أم لا.

طريقــة تفكيرك هــي التي تحدد خطواتــك. الإدراك يسبق الفعل. والفعل الصحيح ينبع من النظرة الصحيحة.

هل لك من الأمر شيء؟

وظيفتنا الأولى في الحياة هي تقسيم الأشياء لفئتين: أشياء خارجية لا أستطيع التحكم فيها، وخيارات متعلقة بهذه الأشياء أستطيع التحكم فيها. فأين يكمن الخير والشر؟ إنهما يكمنان في خياراتنا.

ـ أبكتيتوس

"تومي جون" هو أحد أكثر لاعبي البيسبول فطنة واستمرارية، فقد لعب ستة وعشرين موسما في بطولات الدوري الكبرى. يا للهول! ستة وعشرين موسما! في السنة الأولى من مشواره الرياضي كان "كينيدي" هو رئيس الولايات المتحدة. أما في عامه الأخير فكان "جورج دبليو. بوش" هو من يتولى الرئاسة. فقد لعب أمام "ميكي مانتل" و"مارك ماكجواير".

إنه لإنجاز خارق. لكنه كان قادرا على فعل ذلك؛ لأنه طرح على نفسه والآخرين، بطرق مختلفة، سؤالًا واحدًا مرارا وتكرارا: *هل هناك فرصة؟ هل أمامي خيار؟ هل هناك شيء أستطيع فعله؟*

كل مـا كان يبحـث عنه هـو كلمة نعـم، بغض النظر عـن حجم هذه الفرصــة أو مداهــا. فإذا وُجـدت الفرصة، فسيصبح هـو على استعداد لانتهازهــا واستغلالها علـى الوجه الأكمـل - فهو مستعد ليبـذل الغالي والنفيسـ ليجعلها تحدث. فإذا كان ما سيبذله من جهد سوف يؤثر على النتيجة، فسيموت بأرض المعركة قبل أن يسمح لهذه الفرصة بأن تضيع منه.

الفرصــة الأولى كانت خلال نصف موسم عام ١٩٧٤، حين كُسرت ذراعــه، وحدث تلـف دائم في الرباط الجانبي الزنـدي لمرفق الذراع التــي يرمــي بها الكرة. حتى هــذه اللحظة في عالـم البيسبول والطب الرياضــي، حين تكسر ذراع رامٍ بهــذه الطريقة، يطلقون على الإصابة "الذراع الميتة". أي أن مشوار هذا اللاعب قد انتهى.

لكــن "جون" لـم يتقبل ذلك. أهنـاك أي شيء مـن شأنه أن يعطيه فرصــة ليعود للملاعب؟ الإجابـة هي نعم هنـاك فرصــة. حيث اقترح عليه الأطبــاء إجراء جراحة تجريبية يحاولـون فيها استبدال وتر من ذراعــه الأخرى بالرباط الموجود في مرفقه المصاب. فسأل الأطباء، *ما احتمــالات عودتي إلى الملاعب بعد هــذه الجراحة؟* فقالوا له ١٪. وبدونها؟ ليست هنـاك أية احتمالات.

كان مــن الممكــن أن يتقاعد. لكن كانت هنــاك فرصة بنسبة ١٪. ومن خــلال إعادة التأهيـل والتدريب، أصبحت الفرصــة جزئيًّا تحت سيطرتــه، فاقتنصها، وفــاز بمائة وأربع وستين مبــاراة خلال الثلاثة عشــر موسما التالية. هذا الإجراء معروف حاليًّا باسم "جراحة تومي جون".

وبعد أقل من عشرة أعوام، استدعى "جون" العزيمة ذاتها وبذل الجهد ذاته الذي فعله من أجل جراحة مرفقه حين سقط ابنه الصغير من نافذة الطابق الثالث، فابتلع لسانه وكاد يموت. وحتى في خضم الاضطراب الذي كان يسيطر على حجرة الطوارئ، واقتناع الأطباء بأن الصبي قد يفارق الحياة، كان "جون" يذكّر عائلته بأنهم لن يفقدوا الأمل حتى يستنفدوا كل ما يمكن فعله.

وتعافى ابنه تماما. ومرة أخرى كاد مشوار "جون" الرياضي ينتهي في عام ١٩٨٨، حين بلغ الخامسة والأربعين، وأقعده فريق اليانكيز في نهاية الموسم. لكنه لم يستسلم أيضا. بل قابل المدرب وسأله: إذا حضر تدريب فصل الربيع ودخل الموسم التالي كلاعب غير أساسي، فهل سيحصل على فرصة ثانية؟ فأجابه بأن سنه تجاوزت مرحلة اللعب. فكرر السؤال: *كن صريحا معي، إذا فعلت ذلك، فستكون هناك فرصة؟* فأجابه مسئولو البيسبول، *حسنًا، نعم، ستحصل على فرصة.*

لذلك، كان "تومي جون" أول من حضر المعسكر. تدرب عدة ساعات كل يوم، واستدعى كل درس تعلمه وهو يمارس هذه الرياضة على مدار ربع القرن، وأصبح مؤهلا تماما - كأكبر لاعب في هذه اللعبة. وبدأ في افتتاح الموسم - وفاز محرزا ضربتين على مدار سبعة أشواط في الطريق لمينيسوتا.

الأشياء التي استطاع "تومي جون" أن يغيرها - حين حصل على فرصة - استنزفت ١٠٠٪ من جهده الذي يمكن أن يبذله. فهو اعتاد أن يقول للمدربين إنه سيموت على أرض الملعب قبل أن يستسلم.

حيث أدرك أنه كرياضي محترف عليه تحليل الفرق بين غير المحتمل والمستحيل، ورأى أن الفرق الضئيل بينهما هو ما جعله "تومي جون" اللاعب الكبير.

لتسخير الطاقة ذاتها، يتعلم المدمنون المتعافون هذا الدعاء.

يا إلهي، امنحني الصفاء لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع أن أغيره،
والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها،
والحكمة لمعرفة الفرق.

هذه هي الطريقة التي يشحذون بها هممهم. محاربة الإدمان تكون أسهل كثيرا عندما لا تركز على محاربة بعض الحقائق التي لا يمكن تغييرها، مثل أنك جئت إلى الحياة، أو أن والديك كانا غاية في القسوة، أو أنك فقدت كل شيء. فهذه الأمور وقعت بالفعل ولا يوجد احتمال ولو ١٪ لإمكانية تغييرها.

إذن، ماذا لو ركزت على ما *تستطيع* تغييره؟ حينها ستستطيع إحداث الفرق.

قبل هذا الدعاء كانت هناك جملة تنتمي للفلسفة الشرقية وعمرها ٢٠٠ عام: "*هناك ما نستطيع التحكم فيه، وما لا نستطيع التحكم فيه*".

فما الذي نستطيع التحكم فيه؟

عواطفنا
حكمنا على الأمور
إبداعنا

توجهنا
منظورنا
رغباتنا
قراراتنا
عزيمتنا
هذا هو ملعبنا، إذا جاز التعبير. فاللعب به يكون عادلا.
وما الذي لا نستطيع التحكم فيه؟
حسنا، هو أي شيء آخر غير ذلك. كالطقس، والاقتصاد، والظروف، ومشاعر الآخرين أو أحكامهم، وميولهم، والكوارث، وما إلى ذلك.

إذا كانت الأشياء التي نستطيع التحكم فيها هي ساحة اللعب، إذن، فما لا نستطيع التحكم فيه هو قواعد اللعبة وشروطها؛ العوامل التي يحاول الرياضيون الناجحون بذل أقصى ما بوسعهم لاستغلالها ولا يهدرون الوقت في المجادلة بشأنها (لأنه لا فائدة من ذلك).

إما أن تستغرق في المجادلة، أو الشكوى، أو تنتقل إلى الأسوأ من ذلك، وهو الاستسلام، فكل هذه خيارات أمامك. وهي خيارات لا تدفعنا، في كثير من الأحيان، إلى الوصول إلى خط النهاية.

وحين يتعلق الأمر بنظرتك للأمور، يكون هذا هو الفرق الأساسي: الفرق بين الشيء الذي يمكننا التحكم فيه والشيء الخارج عن سيطرتنا. وهذا هو الفرق بين من يستطيعون إنجاز أشياء عظيمة، ومَن يجدون أنه من المستحيل التحلي بالهدوء والرزانة - لتجنب كل أنواع الإدمان وليس المخدرات أو الكحوليات فحسب.

والإدمــان الأكثر ضررًا الــذي ننجرف إليه هو ذلــك الذي يجعلنا نعتقــد أن باستطاعتنا تغيير أشياء ليس مــن الممكن أن نغيرها. على سبيــل المثال، ذلك الشخص قرر ألا يمول شركتك، فهذا خارج نطاق سيطرتك. لكن ماذا عن القــرار بتطوير وتحسين مهاراتك؟ نعم هذا باستطاعتك فعله. ذلك الشخص سرق فكرتك أو وصل إليها أولًا؟ كلا ليست لديك حيلة بذلك. لكن فيما يتعلق بالتطوير، أو النضال من أجل ما يخصك، نعم هذا بإمكانك فعله.

قصــر التركيــز على ما نستطيــع التحكم فيه يعــزز ويدعم قوتنا. لكن الجهد الذي سنبذله في أشياء لا يمكننا التأثير فيها سيضيع هباء - فهــو بمثابة انغماس فــي الأهواء وتدمير للــذات. فكثير من جهودنا وجهود الآخرين تتبدد بهذه الطريقة.

اجعــل العقبة نوعًا مــن التحدي، وابذل كل مــا بوسعك لمواجهته، فهذا أيضا خيار أمامك - خيار *يمكننا التحكم فيه*.

هل ستكون لديَّ فرصة أيها المدرب؟

هل يمكنني التحكم في هذا الأمر؟

هل لديَّ حرية الاختيار؟

عِش الواقع

إن تجاهل الصورة ككل يمكّنك من النظر لكل التفاصيل الموجودة بالقرب منك.

ـ تشاك بولانيك

قدم لنفسك معروفا وافحص قائمة الشركات التي نشأت خلال فترات الركود أو الأزمات الاقتصادية.

مجلة فورتشن (بعد تسعين يوما من هبوط السوق في عام ١٩٢٩).
شركة فيديكس (خلال أزمة النفط في عام ١٩٧٣).
شركة يو بي إس (أزمة عام ١٩٠٧).
شركة والت ديزني (بعد أحد عشر شهرا من الأداء السلس، كان الشهر الثاني عشر هو شهر انهيار السوق عام ١٩٢٩).
شركة هوليت باكارد (الركود الكبير، عام ١٩٣٥).
مؤسسة تشارلز شواب (أزمة السوق لعام ١٩٧٤ و١٩٧٥).
شركة ستاندرد أويل (اشترى روكفلر حصة شركائه في الشركة التي أصبحت فيما بعد ستاندرد أويل وتولى رئاستها في شهر فبراير عام ١٨٦٥، العام الأخير بالحرب الأهلية).

شركة كورس (ركود عام ١٨٧٣).
مؤسسة كوستكو (ركود أواخر السبعينيات).
شركة ريفلون لمستحضرات التجميل (الركود الكبير في عام ١٩٣٢).
شركة جنرال موتورز (ركود عام ١٩٠٧).
شركة بروكتر آند جامبل (ركود عام ١٨٣٧).
يونايتد إيرلينز (١٩٢٩).
شركة مايكروسوفت (ركود من عام ١٩٧٣ لعام ١٩٧٥).
شركة لينكد إن (٢٠٠٢، بعد فقاعة الدوت كوم).

في الغالب، تلك الشركات لم تكن على دراية بأنها تمر بحالة كساد تاريخية. لماذا؟ لأن المؤسسين كانوا مشغولين بالتركيز على الواقع - التعامل مع الموقف الحالي. لم يكونوا يعرفون إذا ما كان الوضع سيتحسن أم سيسوء ، لكنهم كانوا على علم *بطبيعته* الحالية. كانت لديهم مهمة يريدون تنفيذها ، أو فكرة عظيمة يؤمنون بها أو منتج يعتقدون أنهم يستطيعون بيعه. كانوا يعرفون أن لديهم كشوف رواتب عليهم الالتزام بها.

أما في حياتنا، فلا نرغب في التعامل مع الأشياء فور حدوثها. بل نشعر بأنه علينا أن ننغمس للأبد فيما "يعنيه" كل شيء، وفيما إذا كان هذا الحدث "عادلا" أم لا، وفيما "يكمن" خلف هذا أو ذاك، وفيما يفعله الآخرون. ثم بعد ذلك نتساءل عن سبب افتقارنا للطاقة اللازمة لمواجهة مشكلاتنا. أو ربما نصاب بالقلق والخوف جراء الإفراط في التفكير، رغم أننا لو كنا قد بدأنا العمل لأنجزنا المهمة بالفعل.

إن فهمنا لعالـم العمل مختلط برواية القصص وعلم الأساطير. وهـذا أمـر مضحك؛ لأننا نفقـد القصة الحقيقية مـن خلال التركيز علـى الأفراد. في الحقيقة، نصف الشركات الموجودة في قائمة مجلة فورتشـن لأكبـر ٥٠٠ شركة بدأت مشوارها خلال حالـة من الركود أو الهبوط في السوق. أنا أقول *نصف* الشركات.

الدرس المستفاد هنا هو أن *معظم الناس* يبدأون في ظروف سيئة (غالبـا دون أن تكـون لديهم أدنى فكرة أنهم يفعلـون هذا) ومع ذلك يبلـون بلاءً حسنًا. وهذا لا يعد ظلمـا بل هو أمر طبيعي. فهؤلاء الذين يتغلبـون على الموقف، يتمكنون من ذلـك لأنهم تعاملوا مع المشكلات يوما بيوم - هذا هو السر الحقيقي.

ركز على اللحظة، وليس الأهوال التي قد تحدث أو لا تحدث.

يجـب على المؤسسة أن تتعامل مع قيـود التشغيل بالعالم المحيط بها على أنها من المسلمات وتعمل من أجل تحقيق أية مكاسب ممكنة. فهؤلاء الأشخاص الذين يتحلون بروح المبـادرة يشبهون الحيوانات؛ فهـم لا يمتلكون الوقـت والقدرة الكافية للتفكير فيمـا ينبغي أن تكون عليه الأشياء، أو كيف يفضلون أن تكون عليه.

كل الكائنات الحية بخلاف الإنسان، ترى الأشياء كما هي. مشكلتنا هـي أننا نحاول دائمـا اكتشاف *معاني* الأشيـاء - وسبب وجودها على هـذه الشاكلة. كأن السبب هـو *المهم*. فقد قال "إيمرسون": "لا يمكن أن نقضي يومنا في تفسير الأحداث". فلا تضيع وقتك في أفكار زائفة.

لا يهـم إذا ما كنـت تعيش أسوأ العصـور أو أزهاها، وإذا ما كانت سوق العمل التـي تتواجد بها جيدة أم سيئة، وإذا ما كانت العقبة التي تواجهها تثير مخاوفك أم تشكل عبئًا عليك. ما يهم هو الحاضر.

تداعيات العقبة التي نواجهها مجرد افتراضات نظرية - فهي موجودة في الماضي والمستقبل. لكننا نعيش *اللحظة الحالية*. وكلما اعتقدنا هذا المفهوم، أصبح من السهل مواجهة العقبة وتجاوزها.

يمكنك أن تتخذ من المشكلة التي تواجهها فرصة للتركيز على اللحظة الحالية، ولتجاهل مجمل الوضع الخاص بك وتعلم الرضا بما يحدث، كما يحدث، ولعدم الاقتناع بأن المستقبل ينبغي أن يحدث بشكل يؤكد توقعاتك، ولتجعل كل لحظة جديدة أداة تمحو ما أتى من قبل وما كان الآخرون يتمنونه أن يأتي فيما بعد.

ستجد الطريقة التي تناسبك، لكن هناك أشياء كثيرة قد تساعدك على التعايش مع اللحظة الحالية: مثل ممارسة التمارين الرياضية، أو الاسترخاء، أو السير في الحديقة، أو التأمل، أو اقتناء كلب - فهذه الأشياء بمثابة تذكرة مستمرة بجمال الحاضر.

من المؤكد أن الأمر لا يعني أن تقول ببساطة: "*آه، سأعيش الحاضر*". لكن عليك أن *تعمل* عليه. تحكم في عقلك حين يكون هائما- لا تسمح له بالشرود، وتخلص من الأفكار المشتتة، وابتعد عن الأشياء التي تفقدك التركيز - مهما كنت ترغب في فعل العكس.

لكن من الأسهل أن يكون اختيار تحديد هدفك عبارة عن تعديل ولا تنفيذ. تذكر أن هذه اللحظة ليست حياتك، لكنها مجرد لحظة في حياتك. ركز على ما هو أمامك، ما هو موجود في اللحظة الحالية. وتجاهل ما "يمثله" أو "يعنيه" أو "سبب حدوثه لك".

هناك أشياء أخرى كثيرة تحدث هنا يمكنك أن تهتم بها.

فكِّر بطريقة مختلفة

العبقريـة هي القدرة على تنفيذ ما يجول في ذهنك. وليس لها تعريف آخر.

ـ فرنسيس سكوت فيتزجيرالد

كان "ستيـف جوبز" مشهورًا بما أطلـق عليه المراقبون "مجال تشويه الحقيقـة". هذا المجال الذي يعد إلـى حد ما أسلوبًا تحفيزيًّا، ويتسم بالطمـوح، جعلـه رافضًا لجمل مثل: "لا يمكن إنجـاز هذا" أو "نحتاج لمزيد من الوقت".

فنظـرًا لأنه تعلم مبكرا في الحيـاة أن الحقيقة مقيدة بشكل خطأ مـن قِبَل القواعـد والتسويات التـي تعلمها الناس وهـم أطفال، كانت لدى "جوبـز" فكرة أكثر عدوانية تجاه ما هو ممكن وما هو مستحيل. بالنسبـة لـه، عندما تضع فـي اعتبـارك الفطنة وأخلاقيـات العمل، ستكون الحياة طيعة.

علـى سبيـل المثال، فـي مراحل تصميـم ماوس (فـأرة) جديدة لمنتـج آبل الأول، كانت لـدى "جوبز" توقعات عاليـة. كان يريد له أن

يتحـرك بمرونة في أي اتجاه - تطور جديد للماوس آنذاك - لكن أحد المصمميـن أخبر المهندس بـأن هذا سيكون مستحيـلًا من الناحية التجاريـة. ما أراده "جوبز" لـم يكن واقعيًّا ولم يكن فعـالًا. في اليوم التالـي، وصل المهندس إلى العمل ليجد أن "ستيف جوبز" قام بفصل الموظف الذي قال ذلك. وحين أتى البديل كانت أولى كلماته: "أستطيع أن أصنع الماوس".

هـذه كانت رؤية "جوبز" للواقعية في العمـل. لقد كان مرنًا وواثقًا بنفسه. ليس بطريقة وهمية، لكن من أجل إنجاز شيء ما. كان يعلم أن الهـدف الصغير يعني القبول بالإنجـاز المتوسط. لكن الهدف الكبير يمكن، إذا سارت الأمور على ما يرام، أن يخلق شيئًا رائعًا. كان بمثابة "نابليون" الذي يصرخ في جنوده: "لن تكون هناك جبال الألب".

بالنسبة لمعظمنا، مثل تلك الثقة لا تأتي بسهولة. وهذا أمر مفهوم. فهناك الكثير مـن الناس في حياتنا ينصحوننـا بالتحلي بالواقعية أو التحفـظ أو ما هو أسوأ، بعدم القيام بأية محاولـة قد تسبب إزعاجًا. وهـذه ليست ميزة حين يتعلق الأمر بمحاولـة القيام بفعل عظيم؛ لأنه رغـم أن شكوكنا (وشكنا في ذاتنا) تبـدو حقيقية، فإنها لا علاقة لها بما هو ممكن أو غير ممكن.

تصوراتنـا تحـدد، إلـى درجة كبيرة، مـا يمكننا القيـام به وما لا يمكننا القيام به. إنها تحدد الواقع ذاته. فحين نؤمن بالعقبة أكثر من الهدف، من الذي سينتصر؟

على سبيل المثـال، فكر في الفنانين. إن رؤيتهم الفريدة وصوتهم هو الذي يدفـع تعريف "الفن" إلى الأمام. فهنـاك اختلاف كبير بين مـا كان ممكنا لأي فنان قبل "كارافاجيو" ومـا بعد أن فاجأنا بلوحاته

الرائعة. فكر في أي مفكر أو كاتب أو رسام آخر في عصره وسينطبق عليه الشيء ذاته.

هذا هو السبب في أننا لا ينبغي أن ننصت بإمعان لما يقوله الآخرون (أو لما يقوله هذا الصوت الموجود بأذهاننا)؛ لأننا هكذا سنجد أنفسنا نبتعد عن طريق الإنجاز.

كن منفتحًا. واسأل.

رغم أننا بالطبع لا نستطيع *السيطرة* على الحقيقة، فإن تصوراتنا يمكن أن تؤثر عليها.

قبل أسبوع من شحن أول كمبيوتر ماكنتوش، قال المهندسون لـ "جوبز" إنهم لا يستطيعون الانتهاء في الموعد المحدد. ومن خلال مكالمة جماعية سريعة، شرح المهندسون أنهم يحتاجون لأسبوعين إضافيين من العمل لإنجاز المهمة. فشرح "جوبز" للمهندسين بهدوء أنهم لو كانوا يستطيعون إنجاز العمل في أسبوعين، فهم يستطيعون بالتأكيد إنجازه في أسبوع واحد - فلا يوجد فرق حقيقي في هذه الفترة القصيرة من الوقت. والأهم من ذلك أنه بما أنهم قطعوا شوطا كبيرا وقاموا بعمل جيد للغاية، إذن فليس هناك سبيل لتأخير تسليم الجهاز عن تاريخ السادس عشر من يناير، وهو الموعد الأصلي للتسليم. فاستعاد المهندسون عزيمتهم وأنهوا العمل في الموعد المحدد. فإصراره دفعهم، مرة أخرى، لتخطي ما كانوا يعتقدون أنه مستحيل.

أما نحن فكيف نتعامل مع مواعيد إنهاء العمل المستحيلة التي يفرضها علينا رؤساؤنا بالعمل؟ نشتكي، ونغضب، ونتساءل، *كيف لهم*

ذلك؟ ما الهدف من ذلك؟ ماذا يظنون بي؟ هكذا نظل نبحث عن مخرج ونشعر بالأسف تجاه أنفسنا.

بالطبع، لن تغير هذه الأشياء من الحقيقة الموضوعية للموعد النهائي للعمل، ولن تؤدي إلى النتيجة التي نحصل عليها من التحفيز على المضي قدما. فقد رفض "جوبز" أن يتسامح مع هؤلاء الذين لم يؤمنوا بقدراتهم على تحقيق النجاح. حتى إن كان طلبه غير عادل، أو غير مريح، أو شديد الطموح.

عبقرية وروعة منتجاته - التي تبدو في كثير من الأحيان أنها السهل الممتنع المستشرف للمستقبل - تجسد هذه الصفة. فقد اندفع "جوبز" نحو ما اعتقد الآخرون أنه غير قابل للتنفيذ، ونتيجة لذلك، ابتكر شيئًا جديدًا تمامًا. فلم يكن أحد يصدق أن شركة آبل تستطيع ابتكار المنتجات التي ابتكرتها. في الحقيقة، في عام ١٩٨٥ تم استبعاد "جوبز" من العمل؛ لأن أعضاء مجلس الإدارة في ذلك الوقت شعروا بأن غزو آبل للمنتجات الاستهلاكية "خطة مجنونة". بالطبع كانوا على خطأ.

تعلم "جوبز" أن يرفض الأحكام الأولية والاعتراضات الناجمة عنها؛ لأنها تنبع من الخوف. فحين طلب نوعًا خاصًّا من الزجاج لأول جهاز آيفون، أصيبت الشركة المصنعة بالذهول جراء الموعد النهائي الذي حدده لهم. فقالوا له: "ليست لدينا المقدرة"، فقال لهم: "لا تخافوا، يمكنكم فعل ذلك. استوعبوا الأمر. يمكنكم فعل ذلك". وفي يوم وليلة، ركزت الشركة كل طاقتها على صناعة الزجاج، وخلال ستة أشهر قاموا بتصنيع كمية كافية لكل المجموعة الأولى من الهاتف.

وهذا مختلف تماما عما تعلمناه. فقد تعلمنا *أن نكون واقعيين، وأن نستمع للملاحظات، وأن نتحلى باللياقة والمواءمة الاجتماعية*. حسنا، ماذا إذا كان الطرف "الآخر" على خطأ؟ ماذا إذا كانت الحكمة التقليدية متحفظة للغاية؟ إن هذا الاندفاع الشائع نحو *الشكوى، والتأجيل*، ثم *الاستسلام* هو ما يعوق طريقنا.

رجل الأعمال هو الشخص الذي يؤمن بقدرته على الابتكار. فما يركز عليه هو فعل ما لم يفعله أحد *من قبل*. فحين يكلف بمهمة صعبة، يراها فرصة لاختبار إمكانياته - ووضع كل ما تعلمه بها، يكون مدركًا جيدًا لمدى صعوبة تحقيق النجاح، فهو يراها فرصة؛ لأننا غالبا حين نكون في حالة يأس ينبع من عدم امتلاك شيء نخسره، نكون في أزهى لحظات إبداعنا.

أفضل الأفكار تنبع من هنا، حيث تنير لنا العواقب الطريق لنرى الخيارات الجديدة.

ابحث عن الفرصة

الشخص الجيد يصبغ الأحداث بألوانه الخاصة... ويطوع ما يحدث لصالحه.

ـ سينيكا

أحد التطورات الأكثر إثارة للخوف والذعر في الحرب الحديثة هو الحرب الخاطفة. فخلال الحرب العالمية الثانية أراد الألمان تجنب القتال الطويل الذي خاضوه في الحروب السابقة، فجعلوا من وحدات الجيش المتحركة قوات هجومية سريعة تفقد العدو قدرته على الاستعداد.

وكانطلاق السهم، اجتاحت الدبابات الألمانية بولندا، وهولندا، وبلجيكا، وفرنسا مسببة دمارًا كبيرًا وشللًا في القدرة الدفاعية للعدو. في معظم الحالات، استسلمت قوات العدو بسهولة بدلا من مواجهة هذه القوة الهجومية الغاشمة غير القابلة للانهزام. فإستراتيجية الحرب الخاطفة صممت من أجل استغلال ارتباك العدو جراء المفاجأة ـ فلا بد له من الانهيار أمام ما يبدو أنه قوة ساحقة. فنجاحها يعتمد تماما

علـى رد الفعل هذا. تنجـح هذه الإستراتيجيـة العسكرية؛ لأن القوات المضادة ترى القوة المهاجمة كعقبة كبيرة قد تقضي عليها.

هكـذا نظـرت قـوات الحلفـاء للحـرب الخاطفة في معظـم فترة الحـرب. فلـم يروا سـوى قوتهـا، وضعفهـم أمامهـا. ففـي الأسابيع والشهـور التـي تلت الغزو الناجـح لنورماندي على يد قـوات الحلفاء، واجهـوا ذلـك مرة أخرى: حيـن شنت ألمانيا مجموعـة من الهجمات المضادة الهائلة. كيف استطاعوا وقف هذه الهجمات؟ هل عادت بهم إلى الشواطئ ذاتها التي سيطروا عليها بعد أن دفعوا ثمنا باهظا؟

كان هنـاك قائد عظيم أجاب عن هذا السؤال. فحين عُقد اجتماع فـي المقر الرئيسي فـي مالطا، قرر الجنرال "دوايـت دي. أيزنهاور" أن يتخلـى عن الخوف الـذي يتحكم في قادته الفاقديـن للثقة: فقال: "الموقف الحالي فرصة لنـا وليس كارثة، ستكون هناك وجوه مبتهجة فحسب على هذه الطاولة".

وخلال تزايد الهجمات المضـادة، استطاع "أيزنهاور" رؤية الحل التكتيكـي الذي كان أمامهم طـوال الوقت: وهو أن إستراتيجية النازية تحمل بداخلها الطريقة التي سنهزمهم بها.

حينئـذ لـم تعد قـوات الحلفـاء ترى هـذا الأمـر على أنـه مجرد عقبـة تهددها ولكنهـا استطاعت أن ترى الفرصـة *داخل* هذه العقبة. فمادامـت قـوات الحلفاء لا تستطيـع الانتصار على القـوات الألمانية ولكن تقـدر على إضعافها، فقد رأت أن هـذا الهجوم سيدفع أكثر من خمسيـن ألف جندي ألماني للوقوع في المصيدة -أو "مفرمة اللحم"، وهو المصطلح البليغ الذي أطلقه "باتون".

إن معركـة الثغـرة ومن قبلها معركـة جيب فاليـز، كان يخُشى أن تكونـا الانتكاسة الكبـرى ونهاية قوات الحلفـاء، ولكنهما في الحقيقة كانتا أعظم انتصاراتهم. فمن خلال السماح للجيش الألماني بالتدفق ثـم مهاجمته من الجانبين، استطاعت قوات الحلفاء حصارهم تماما من الخلف. والقوة المتغلغلة التي لا تقهر للدبابات الألمانية لم يصبها الوهـن فحسـب بـل دمـرت تماما - وهـذا يعلمـك ألا تتـرك الميمنة والميسرة دون حماية.

وهـو أيضا مثـال للدور الذي تلعبـه تصوراتنا في نجـاح أو إخفاق أعدائنا.

الأهـم من ذلك أن تلك الواقعـة تؤكد لنا أنه من المهم ألا يعتريك الإحبـاط أو القلق جراء مواجهة العقبات، بيد أن قليلين هم القادرون علـى فعل ذلك. لكن بعـد أن تسيطر على عواطفـك، وتستطيع الرؤية بموضوعيـة والوقـوف بثبات، ستصبـح الخطوة التاليـة ممكنة: وهي المرونـة الذهنية، حتـى لا تنظر إلى العقبة ولكـن للفرصة التي تكمن بداخلها.

فكما قالت "لورا إنجالز وايلدر" : "الخير يكمن في كل شيء، لكننا لن نراه إلا إذا بحثنا عنه".

ولكننـا لا نجيد البحـث عنه. فنحن نغلق أعيننـا ولا ننظر للهدية. تخيل نفسك مكان "أيزنهاور"، حيث هناك جيش يقاتلك، وما تراه هو الهزيمـة الوشيكة فحسب. كم من الوقت كان من المفترض أن تستمر الحرب؟ كم عدد الأشخاص الآخرين الذين كانوا سيلقون حتفهم؟

المشكلة تكمن في تصوراتنا المسبقة؛ فهي تشير لنا بأن الأمور بحاجة إلى أن تسير بطريقة معينة؛ لذا، حين لا تسير وفقا لهذه الطريقة، نفترض تلقائيًّا أننا نعاني سوء الحظ أو أننا سنهدر وقتنا إذا ما سلكنا طريقًا بديلًا في حين أن هذا شيء طبيعي وكل موقف هو فرصة لنا للتصرف.

دعنا نتحدث عن مثال نواجهه جميعا: وهو أن يكون لديك مدير سيئ. حينها نتصور أننا نعيش في جحيم. وكل ما نراه هو أن هذا الأمر يرهقنا نفسيًّا. ومن ثم يصيبنا القلق.

لكن ماذا إذا رأيته فرصة وليس كارثة؟

إذا كنت تعني الأمر حين تقول إنك وصلت لنهاية المطاف وتفضل الاستقالة، فاعلم أنك حينها تكون لديك بالفعل فرصة فريدة لتنمية وتحسين نفسك، أو لتجربة حلول وأساليب مختلفة، أو لتنفيذ مشروعات جديدة تضيف لمهاراتك. يمكنك دراسة هذا المدير السيئ والتعلم منه - بينما تملأ سيرتك الذاتية وتجري اتصالاتك من أجل وظيفة أفضل في مكان آخر. يمكنك الاستعداد لتلك الوظيفة من خلال تجريب أساليب جديدة للتواصل أو الدفاع عن نفسك، كل ذلك فضلا عن الحرص على التزود بشبكة أمان لنفسك: الاستقالة والخروج من هناك.

مع هذا التوجه الجديد وعدم الخوف، من يعرف، قد تقدر على استخلاص الامتيازات وتجد أنك أصبحت تحب الوظيفة مرة أخرى. ذات يوم، سيرتكب المدير خطأ، وحينها ستتحرك وتنتصر عليه. سيكون ذلك أفضل من الشكوى، والغيبة، والخداع، والافتقار للشجاعة والإرادة.

أو دعنا نتحدث عن مسألة أخرى وهي المنافسة الطويلة في العمل (أو تلك الشركة المنافسة)، ذلك الشخص الذي يسبب مشكلات لا نهائية؟ لاحظ حقيقة أنه:

- يجعلك دائما في حالة تأهب.
- يزيد من نسبة التزامك.
- يحفزك للبرهنة على أنه على خطأ.
- يزيد من صلابتك.
- يساعدك على تقدير الأصدقاء الحقيقيين.
- أو يعطيك مثالًا للأشخاص الذين لا تريد أن تكون مثلهم.

أو دعنا نتحدث عن جهاز الكمبيوتر المعطل الذي مسح كل أعمالك. هكذا ستجد فرصة لتقديم أعمالك بشكل أفضل؛ لأنك ستعيد إنجازها مرة أخرى.

ماذا عن قرار العمل الخطأ؟ حسنا، لقد وضعت افتراضًا واضحًا بأنه خطأ. فلماذا الانزعاج؟ فحتى العالم يخطئ في *تجاربه*، ويتعلم من هذه الأخطاء. وأنت الآن تعلمت ألا تَراهن كثيرا على ذلك في المرة القادمة. وتعلمت شيئين آخرين: أن حدسك كان على خطأ، وأنك تمتلك النزعة إلى المخاطرة.

النعم والمحن متلازمتان معا. إنه لأمر أكثر من معقد. فقد قال "سقراط" إن زواجه من سيدة مزعجة كان بمثابة ممارسة جيدة للفلسفة.

أنت ترغب بالطبع في تجنب الشيء السلبي كلما أمكن ذلك. لكن ماذا إذا كنت قادرا على تذكر الفعل الثاني الذي يبدو أنه يصاحب دائما المواقف المؤسفة التي نحاول جاهدين أن نتجنبها؟

أجرى علماء علم النفس الرياضي مؤخرًا دراسة على نخبة من الرياضيين الذين مروا بمحنة أو إصابة خطيرة. في البداية، عبر كلٌّ منهم عن شعوره بالعزلة، والاضطراب العاطفي، والشك في قدراته البدنية. لكن بعد ذلك، قال كلٌّ منهم إنه اكتسب رغبة في مساعدة الآخرين، وأصبح يمتلك تصورًا جديدًا، وأدرك نقاط قوته. بمعنى آخر، تحول كل خوف أو شك شعروا به خلال الإصابة إلى قدرات هائلة في تلك الجوانب تحديدا.

إنها فكرة جميلة. يطلق علماء النفس على ذلك تطور ما بعد المحنة أو تطور ما بعد الصدمة. فمقولة: "ما لا يقتلني يقويني" ليست مجرد مقولة مبتذلة ولكنها حقيقة.

إن الصراع مع العقبات يدفع المقاتل حتمًا لمستوى جديد من الأداء. وبقدر ما تكون المواجهة يكون التطور. فالعقبة ميزة، وليست محنة. والعدو هو أي تصور يمنعك من رؤية هذا.

من بين جميع الإستراتيجيات التي تحدثنا عنها، هذه هي الإستراتيجية التي تستطيع استخدامها دائما. فكل شيء يمكن أن يتغير، إذا دققنا النظر به: نظرة ثاقبة ترى الهدية فقط متجاهلة كل شيء آخر يصاحبها.

وإلا فسنظل في حرب طوال الوقت، دون التوصل لنتيجة؛ حيث ستظل العقبة باقية. وستظل الفائدة كامنة أسفل تلك العقبة. مَن هذا الأحمق الذي لا يريد أن يحصل عليها؟

فالأشياء التي يتجنبها الآخرون، أو يبتعدون عنها، نكون ممتنين إليها:

فعندما نتعامل مع شخص:

- وقح وغير محترم:

فإنه يستخف بنا. وهذه ميزة كبيرة.

- متآمر:

لن يكون علينا الاعتذار حين نعاقبه ليكون عبرة لغيره.

- كثير الانتقاد أو التشكيك في قدراتنا:

تكون التوقعات المنخفضة أسهل في تجاوزها.

- كسول:

يجعل ما ننجزه يبدو أكثر إثارة للإعجاب.

إنه لأمر مدهش: تعد هذه نقاط بداية ممتازة، وهي في بعض الأحوال، أفضل مما كنت تتمناه في أفضل السيناريوهات. ما الميزة التي ستستخلصها من شخص مهذب، أو لا يوجه النقد؟ فخلف ـات التي تثير رد فعل سلبيًا فوريًا توجد فرصة - بعض الفوائد ، الاستفادة منها ومن ثم التصرف على أساسها.

لذلــك، ركز على هــذا الأمر - علــى الهدية، المغلفــة بشكل سيئ ومثير للاشمئــزاز، التي تقدم إليك في كل موقف سلبي؛ لأن وراء هذا الغلاف السيئ يوجد ما نحتاج إليه - يوجد شيء ذو قيمة. هدية تحمل بين طياتها فوائد كبيرة.

لا أحــد يتحدث هنا عــن بديهيات أسلوب نصــف الكوب الممتلئ. فهــذا الأسلــوب يختلف تماما عما نتحدث عنــه؛ لأننا هنا ننظر للأمر السلبــي ونفحصه ونتجاوز حــدود ما به من أشياء غيــر مرغوب فيها حتى نصل للهدف المرجو: الشيء الإيجابي.

استعد للفعل

كـن كالنمـر عند التأهـب؛ شد مـن أوتار جسـدك، واستجمع قوتك.

ـ شكسبير

ا ما تكون المشكلات سيئة بالقدر الذي نتصوره ـ أو يمكن القول
ٍ سيئة حين *نظنها* كذلك.
، كبير أن تدرك أن الأسوأ لا يكمن في الحدث وحسب، بل
ث وفـي رد فعلك المتطرف نحـوه؛ لأنك ستكون لديك
ـداهما غير ضرورية ولاحقة للأخرى).
ه حين ترى العالم على حقيقته، هو التصرف.
إذ
يتسم بالموضوعيـة، والمنطق، والطموح،
الأحـو
ت التي تواجهها.
التـي سن
، أصبحت خطواتك أكثر ثباتا.
كيـاد

علينا جميعا أن نضع الافتراضات، ونقدر التكاليف والفوائد. فلا أحد يطالبك بالنظر إلى العالم من خلال نظارات وردية. ولا أحد يطلب منك الإخفاق النبيل أو الاستشهاد.

لكن *الجرأة* هي الإقدام على الفعل أيًّا كان الأمر، رغم إدراكك لسلبية العقبة التي تواجهها وحقيقتها. قرر أن تتعامل مع ما يعرقل طريقك - ليس لأنك مغامر تتحدى الصعاب، لكن لأنك حسبت الأمر وتقبلت فكرة المخاطرة بشجاعة.

في النهاية، وبعد أن جعلت تصوراتك تسير نحو الوجهة الصحيحة، الخطوة القادمة هي الإقدام على الفعل.

هل أنت مستعد؟

الجزء ٢

الفعل

ما الفعل؟ الفعل في حد ذاته يعتبر شيئًا عاديًّا ومألوفًا، لكن الفعل الصحيح ليس كذلك. فنحن لن نقدم على أي نوع من الفعل، فأفعالنا ستكون موجهة. فكل شيء يجب أن يتم لخدمة الكل: خطوة بخطوة، وفعلًا بفعل، سنقضي على العقبات الموجودة أمامنا. سنستطيع بالمثابرة والمرونة أن نحقق أهدافنا. الفعل يتطلب الشجاعة، وليس الوقاحة - والتطبيق الابتكاري وليس القوة الغاشمة؛ فتحركاتنا وقراراتنا هي التي تحدد سمات شخصياتنا: علينا أن نتأكد أننا نتصرف بتأن، وجرأة، ومثابرة. هذه هي مواصفات الفعل الصحيح والفعال. لا شيء آخر - ليس التفكير أو التهرب أو طلب المساعدة من الآخرين؛ فالفعل هو الحل والعلاج للأزمات.

قاعدة الفعل

لم يكن هناك دليل على أن "ديموستيني" سيصبح أعظم خطيب في أثينا، بل وفي التاريخ بأكمله. فقد ولد مريضا وهزيلا وكان يعاني صعوبة في الكلام. وفي عمر السابعة فقد والده، ثم اتجهت الأمور نحو الأسوأ.

فقد سرق الأوصياء عليه ميراثه الكبير الذي كان من المخطط أن ينفق منه على تعليمه، فرفضوا الدفع لمدرسيه وحرموه من التعليم الذي كان حقًا له. ومع مرضه وضعفه، لم يقدر "ديموستيني" أيضا على التميز في المجال الآخر الذي يمثل أهمية كبرى في الحياة اليونانية: وهو ساحة الألعاب الرياضية.

فكان طفلًا يتيمًا، وغريب الأطوار لا يفهمه أحد، ويسخر منه الجميع. لم يكن الصبي الذي تتوقع أن يكون قادرا فيما بعد على تعبئة الأمة لخوض الحرب من خلال خطاباته فقط.

تعرض "ديموستيني" لأسوأ الظروف التي من الممكن أن يتعرض لها طفل: فقد وُلد يعاني مشكلات صحية معينة، وهجره كل من اعتمد عليهم. لم يكن كل ذلك سهلًا عليه. فلو تعرضنا لمثل ظروفه، لاستسلمنا في الحال. لكن "ديموستيني" لم يفعل ذلك.

كانت تعلق في ذهن الصبي صورة أحد الخطباء العظماء، وهو رجل شاهده ذات مرة يتحدث في المحكمة في أثينا. أثار هذا الرجل الماهر والبليغ، إعجاب الجماهير، الذين ظلوا منتبهين لساعات لكل كلمة يقولها - لقد تمكن من قهر خصومه ببلاغة حديثه وقوة أفكاره فقط لا غير. هذا المشهد جعل "ديموستيني" يشعر بالحماسة والتحدي؛ لأن هذا الخطيب القوي والواثق بنفسه كان يمثل صورة مختلفة تماما عن شخصيته الضعيفة والمقهورة، والعاجزة، والتي يتجاهلها الجميع.

لذلك، قرر أن يفعل شيئا بهذا الشأن.

لكي يتغلب على مشكلة التحدث لديه، ابتكر تمارين غريبة. كان يملأ فمه بالحصى ثم يتدرب على الحديث. وكان يتدرب على خطب كاملة في أثناء هبوب الرياح أو خلال صعوده أحد المرتفعات الوعرة. وتعلم أن يلقي خطابات كاملة دون أن يأخذ أنفاسًا متقطعة. وسرعان ما تحول صوته الهادئ الضعيف إلى صوت قوي وواضح.

انعزل "ديموستيني" عمن حوله وقبع تحت الأرض حيث المخبأ الذي بناه ليدرس به ويعلم نفسه. وحتى يتأكد من أنه لن ينشغل بأي تشتت خارجي، حلق نصف رأسه كي يشعر بالحرج الشديد من أن يخرج بهذه الهيئة فيقبع في مكانه. ومنذ ذلك الحين، التزم بأن يذهب كل يوم إلى هذا المخبأ ليطور من صوته، وتعبيرات وجهه، وقدراته الجدالية.

وعندما خرج من المخبأ، كان ذلك مجرد خطوة لتعلم المزيد. فكل لحظة، وكل حديث، وكل مناقشة كانت فرصة له ليحسن من

قدراتـه. لـم يكن ذلـك إلا لهدف واحـد: وهـو أن يواجه أعـداءه في المحكمة ويسترد ما سلب منه. وهو ما قام به.

حيـن بلغ سـن الرشد، أقـام دعوى ضـد الأوصياء الذيـن سرقوا ميراثـه، فتجاهلوا جهـوده وعينوا محامين للدفـاع عنهم، لكنه رفض أن يوقفـه أحـد. وبمرونـة وإبداع، وقـف أمامهم في دعـوى تلو أخرى وألقـى خطبًا لا تعد ولا تحصى. وبثقته بنقـاط قوته المكتسبة حديثا، وبالجهود التي قام بها، انتصر عليهم في النهاية.

حينئذ، لم يكن قد تبقى من ميراثه سوى جزء ضئيل، لكن الأموال أصبحـت بالنسبـة له أمـرًا ثانويًّا. فشهـرة "ديموستينـي" كخطيب، وقدرتـه على قيادة الجماهير، ومعرفته الفذة بتعقيدات القانون كانت تفوق في قيمتها ما تبقى من ثروة كانت في يوم من الأيام شيئًا عظيمًا.

كانـت كل خطبة يلقيهـا تزيد من قوته، وكل عقبـة يواجهها تزيد من إصـراره. فاستطاع التعامل مـع المستأسدين وهزم الخـوف. وفي أثناء صراعه مع حظه السيـئ، وجد "ديموستيني" ما كان يريد: سوف يصبح صوت أثينا، وخطيبها العظيم وضميرها. لقد نجح بسبب ما مر به وطريقة تفاعله معه. فقد وجه غضبه وألمه نحو التدريب، ثم نحو خطاباته، داعما كل ذلك بضراوة وقوة لا يستطيع أحد أن يجابهها أو ينافسها.

سألـه بعض الأكاديمييـن ذات مرة عـن الصفات الثـلاث الأكثر أهميـة لإلقاء الخطب. وقـد لخص رده في كلمة واحـدة كررها ثلاث مرات: "الفعل، ثم الفعل، ثم الفعل".

بالطبع، لقـد فقد "ديموستيني" ميراثه، وهـذا أمر صعب للغاية، لكنـه خلال تعامله مع هذه الحقيقة، جعل من نفسه شخصية أفضل - شخصية لا يستطيع أحد أن ينتزعها منه.

لكن ماذا عنك أنت حينما مد شخص ما يده بالسوء نحوك؟ ماذا كان رد فعلك؟ هل طويت يدك؟ أم حاولت الاستفادة من الموقف قدر الإمكان؟ إذا حدث انفجار، أو لم يحدث؛ فهل ستكون مَن يركض نحوه؟ أم من يركض بعيدا عنه؟ أم أنك ستفعل الأسوأ وتقف عاجزًا دون أن تفعل أي شيء؟

هذا الاختبار البسيط للشخصية يوضح لنا حقيقة شخصيتنا.

ومن المحزن أن كثيرا منا يخفق به - نختار عدم الإقدام على أي فعل. رغم أن الفعل أمر طبيعي وفطري. فحين تتعرقل وتسقط، سيتصرف جسدك تلقائيًّا ليحميك. ستمد يدك كي لا تسقط، وكي لا يتضرر وجهك. وإذا تعرضت لحادث مؤلم، فستصاب بصدمة لكنك ستظل قادرا على رفع يدك ووضعها على وجهك. من هنا أتى مصطلح *الجرح الدفاعي*. فنحن لا نفكر، ولا نشكو، ولا نجادل. لكننا نقدم على الفعل. فنحن لدينا قوة حقيقية - قوة لسنا على دراية بحجمها.

لكن في حياتنا، حين تكون أسوأ غرائزنا تحت السيطرة، نضيع الوقت سدى. ولا نتصرف مثلما فعل "ديموستيني"، بل نصبح ضعفاء ونعجز عن تطوير أنفسنا. قد نكون قادرين على صياغة المشكلة، والحلول المحتملة، لكن بعد أسابيع، أو أشهر، أو سنوات في بعض الأحيان، ستظل المشكلة موجودة. أو تصبح أسوأ من ذي قبل. كأننا ننتظر شخصًا آخر كي يتعامل معها، أو أننا نظن أن العقبات *ستزول* من تلقاء نفسها.

جميعنا يفعل ذلك، حيث نقول: "إنني (مجهد، ومرهق، ومتوتر، ومشغول، ومشوش، ومهزوم)".

وماذا بعد؟ ما الذي نفعله بشأن ذلك؟ نتنزه ونحتفل، أو نقضي وقتًا ممتعًا، أو نصاب بالكسل، أو ننتظر.

إن تجاهل الأمر أو التظاهر بعدم وجوده شعور يبعث على الارتياح. لكنك تعرف في أعماقك أن ذلك لن يُغير من الأمر شيئا. عليك أن تُقدم على الفعل، وعليك أن تبدأ الآن في ذلك.

نحن ننسى أن أهم ما في الحياة ليس ما يحدث لك أو المكان الذي تأتي منه، بل رد فعلك نحو ما يحدث وما مُنح لك. لكي تفعل شيئًا مميزًا عليك أن تحاول الاستفادة من كل الظروف المحيطة بك.

الناس تحوِّل الواقع المرير إلى شيء جميل طوال الوقت - واقع أسوأ بكثير مما نواجهه. أنا أتحدث عن الإعاقات الجسدية، والتمييز العنصري، والمعارك ضد الجيوش الكبرى. لكن هؤلاء البشر لم يستسلموا. لم يشعروا بالأسف نحو أنفسهم. ولم يخدعوا أنفسهم بأوهام الحلول السهلة، بل ركزوا على الشيء الأهم: ألا وهو التحلي بالحماسة والإبداع.

بعض الناس الذين وُلدوا في فقر مدقع، أو صراع، أو فوضى العقود الماضية، تحرروا من المفاهيم الحديثة للعدالة أو الخير أو الشر؛ لأنه لا شيء من ذلك ينطبق عليهم. كل ما كانوا يعرفونه - ويملكونه - هو الشيء الذي يوجد أمامهم. وبدلا من الشكوى، تفاعلوا مع الأمر. واستخلصوا منه أفضل ما به؛ لأنه لا خيار أمامهم غير ذلك.

لا أحد يريد أن يُولد ضعيفا أو مظلوما، أو أن يعيش على حد الكفاف، أو أن تجابهه عقبة تعرقل له طريقه. مثل هذه الظروف لا تتأثر بالتصور، لكنها تحتاج إلى الإقدام على الفعل. فهذا في الحقيقة هو الشيء الوحيد الذي سوف تستجيب له تلك المواقف.

لا أحد يقول إنك لا تستطيع أن تأخذ دقيقة لتفكر، *لتلعن الظروف*. عبر عن مشاعر غضبك، عبر عما يجول بداخلك، وقيم الموقف. لكن لا تستغرق في ذلك كثيرا؛ لأن عليك أن تعود للعمل، فكل عقبة نتغلب عليها تشد من أزرنا لمواجهة العقبة التالية.

لكن...

كلا. ليست هناك أعذار أو استثناءات، وليست هناك بدائل إلا المواجهة.

ليست لدينا رفاهية الهروب، أو الاختباء؛ لأن لدينا شيئًا خاصًا جدا نحاول فعله. لدينا عقبة علينا أن نتخطاها ونطوعها لصالحنا.

لن يأتي أحد لإنقاذك. وإذا أردنا أن نذهب حيثما نشاء - أن نحقق أهدافنا - فلن تكون هناك إلا طريقة واحدة، وهي أن نواجه مشكلاتنا من خلال القيام بالفعل المناسب.

من ثم، نستطيع دائما أن نستقبل العقبات التي تقف في طريقنا (فقط) بالآتي:

- الطاقة
- والمثابرة
- والنهج المدروس والمتناسق
- التكرار والمرونة
- والواقعية
- والرؤية الإستراتيجية
- والمكر والدهاء
- واصطياد الفرص واللحظات بالغة الأهمية

هل أنت مستعد للعمل؟

تحرَّك

عليـنـا جميعـا أن نفاضـل بيـن التحـرك والتعـب أو السكـون والصدأ. أما أنا فقد اخترت التحرك.

ـ ثيودور روزفلت

أرادت "أميليا إيرهــارت" أن تصبح طيارة عظيمة. لكن ذلك كان في العشرينيــات، حيـث كان الناس يعتقدون أن النســاء يتسمن بالضعف وليسـت لديهن القـدرة على ذلك. ولـم يكن قد مر عقـد على إعطاء المرأة حق الانتخاب.

لـم تستطع أن تكسب قوتها من خــلال العمل كطيارة؛ لذلك عملت إخصائيــة اجتماعيــة. وذات يــوم تلقت مكالمة هاتفيــة، وكان الرجل الــذي يتحدث إليها لديه اقتراح مزعج: *لدينا شخص يرغب في تمويل أول رحلــة طيران عبر الأطلسي تقــوم بها سيدة. وأول سيدة اخترناها رفضـت قبــول العرض. لن تقــودي الطائــرة فعليًّــا، وسنرسل رجلين كمرافقيــن لــك وسندفع لهما الكثير من المال، أمــا أنت فلن تحصلي*

على أية أموال مقابل الرحلة. أوه، وهناك احتمال كبير أن تفقدي حياتك خلال هذه الرحلة.

هل تعرف ماذا قالت لهذا الرجل؟ *وافقت* على العرض.

لأن هذا هو سلوك متحدي الصعاب. وهذه هي الطريقة التي ينجحون بها في إنجاز المهام - سواء مهمة الطيران أو كسر الصورة النمطية للجنسين. فهم يبدأون، من أي مكان وبأية طريقة، ولا يبالون بما إذا كانت الظروف مواتية أم أن هناك من يستهين بهم؛ لأنهم يعلمون أنهم حين ينطلقون، إذا استطاعوا فحسب أن يحصلوا على قوة دافعة، فسيحققون ما يريدون.

وهذا ما حدث مع "أميليا إيرهارت". بعد ذلك وفي أقل من خمس سنوات كانت "أميليا" هي أول سيدة تطير منفردة ودون توقف عبر الأطلسي، وأصبحت من أكثر الناس احتراما وشهرة في العالم.

لكن، لا شيء من ذلك كان سيحدث في حال إذا ما رفضت هذا العرض المهين أو جلست تبكي على حالها. ولم يكن شيء من ذلك ليحدث أيضا لو كانت توقفت بعد ذلك الإنجاز الأول؛ فأهم شيء في هذه القصة أنها أخذت زمام المبادرة وانطلقت. وهذا هو سبب نجاحها.

قد تكون الحياة محبطة. ففي أحيان كثيرة نكون على دراية بمشكلاتنا. وربما نعلم أيضا ما الذي من المفترض أن نفعله بشأنها. لكننا نخشى أن يكون تحركنا محفوفًا بالمخاطرة، أو مكلفًا للغاية، أو مبكرًا للغاية، أو ألا نكون قد امتلكنا الخبرة، أو أن يكون الأمر بخلاف ما تصورناه. أو ربما لأننا نعتقد أن شيئًا أفضل منه قد يأتي، أو أنه قد لا يجدي نفعا.

هـل تعرف مـا نتيجة ذلك؟ لا شـيء. النتيجة هي أننـا لا نفعل أي شيء.

قل لنفسك: قد فات أوان الخوف. الرياح عصفت والأجراس دقت. فانطلق وسر للأمام.

نفترض غالبًا أن العالـم يتحرك وفقا لأهوائنـا، فنتراجع عندما يحيـن وقـت المبادرة. ونسيـر ببطء حين يكـون علينا العـدو أو حتى الجـري بسرعة شديـدة. وبعد ذلك نصاب *بالصدمـة* حين لا يحدث أي شـيء مهم، أو حين لا نجد الفرص، أو حين تظهر عقبات جديدة أمامنا، أو حين ينتصر علينا أعداؤنا.

مـن الطبيعـي أن ينتصـروا؛ لأننـا منحناهم المساحـة والفرصة لذلك.

إذن، فالخطـوة الأولى هي: ارفع المضرب واقذف الكرة. عليك أن تبدأ حتى تتمكن من الذهاب حيثما ترغب.

دعنـا نفترض أنك بالفعل قمت بذلك. إنـه لشيء رائع. أنت تسبق معظـم النـاس الآن. لكـن دعنا نكن صرحاء ونطرح هـذا السؤال: هل مـن الممكن أن تفعل المزيد؟ ربما يكون الأمـر كذلك - فهناك دائما المزيـد. على الأقل، عليك أن تجتهـد أكثر. فقد تكون بدأت، لكنك لم تبذل قصارى جهدك بعد - والأحداث تؤكد ذلك

هل هذا سيؤثر على نتائجك؟ بالطبع.

في الأعوام الأولـى من الحرب العالمية الثانية، لم يكن هناك أمر أسوأ للجنود الألمان من أن يرسلوا إلى الجبهة في شمال إفريقيا؛ فهم يكرهـون قسوة الطقس والتضاريس التي تخـرب معداتهم وخططهم.

فكانت تحركاتهم تتفق مع شعورهم: أي أنهم كانوا يتحركون ببطء، وتردد، وحذر.

لكن المارشال "إرفين روميل" كان يعجبه ذلك. فقد كان يرى أن الحرب لعبة تستلزم المخاطرة، والمجازفة، والمغامرة، وسرعة الخطى. والأهم من ذلك أنه خاض هذه اللعبة بحماس شديد، وكان يشد من أزر الجنود دائما.

كان الجنود الألمان يقولون عنه: أينما وجد "روميل"، وجدت الجبهة.

هذه هي الخطوة التالية: ضع قدمك على ركاب السرج *وانطلق*.

بالطبع ليس هذا ما يقال عن معظم القادة اليوم. فبينما يذهب المدير التنفيذي الذي يتقاضى راتبًا كبيرًا في إجازات طويلة ويختبئ خلف برامج الرد الآلي على رسائل البريد الإلكتروني، يكون هناك مَن يعمل لثماني عشرة ساعة يوميا لإنشاء الشركة الجديدة التي ستدمر شركة هذا المدير التنفيذي. ولنكن صرحاء، نحن نتبنى توجها أشبه بتوجه هذا المدير التنفيذي حين يتعلق الأمر بالمشكلات التي نواجهها (أو لا نواجهها).

فبينما تكون نائما، أو مسافرا، أو موجودًا بأحد الاجتماعات، أو متصفحا للإنترنت، يحدث لك الشيء ذاته. فأنت تخطو ببطء وتمهل ولا تحاول أن تسرع قليلًا. ولديك مليون سبب يجعلك لا تتحرك بوتيرة أسرع. وكل هذا يضخم من العقبات الموجودة في حياتك.

لسبب أو لآخر، نتجه تلك الأيام إلى التقليل من أهمية الخشونة في التعامل، وخوض المخاطر، وسرعة الانطلاق؛ ربما لأن هذه الأمور ارتبطت سلبا بمفاهيم معينة للعنف وسمات الذكورة.

لكـن "إيرهارت" أظهرت بالطبع أن ذلك غير حقيقي. في الواقع، لقد كتبت على أحد جوانب طائرتها الكلمات الآتية: "فكِّر دائما وعصا القيـادة إلـى الأمام". بمعنى: أنـك لا تستطيع أن تخفضـ من سرعة الطيران - لأنك إذا فعلت ذلك، ستتحطم الطائرة. كن متأنيا بالطبع، ولكنك بحاجة دائما إلى المضي قدما.

وهذا هو الجزء الأخير: واصل التحرك *دائما*.

مثلمـا فعلـت "إيرهـارت"، كان "روميل" يعلم مـن التاريخ أن من يواجهـون المشكلات والحياة بروح حماسية ومبـادرة، يفوزون دائما. فـكان يمضي دائما إلى الأمـام، مواصلا الهجوم الضاري على القوات البريطانية الأكثر حذرا.

أدت سلسلة هجماته على برقـة، وطبرق، وتونس إلى تحقيق بعض من الانتصارات الأكثر دهشة في تاريخ الحروب العسكرية. لقد انطلق مبكـرا، حيـن كانت بريطانيا لا تـزال تحاول أخذ قسـط من الراحة، ونتيجة لذلك، استطاع "روميل" استغلال ما بدا أنه مميزات لا حصر لهـا فـي بعض مـن أكثـر التضاريس قسـوة على سطـح الكوكب. فقد اقتحم ساحات القتال الموحشة لشمال إفريقيا، بمساحاتها الشاسعة، ورياحهـا الرمليـة الحاجبة للرؤيـة، وحرارتهـا الحارقـة، وافتقارها للمياه؛ لأنه لم يتوقف قط عن المضي قدما.

وهذا ما أدهش حتى قادته العسكريين الذين حاولوا مرارا وتكرارا الإبطاء من خطواته؛ لأنهم كانوا يفضلون التشاور والحوار عن التحرك والمضـي قدما. وكان لذلك تأثيـر سلبي على القوة الدافعة التي كونها "روميل" داخل جنوده - تماما مثلما يحدث في حياتنا.

لذلـك، حين تشعر بالإحباط فيما يتعلق بالسعي لتحقيق أهدافك، لا تقـف مكانك وتشكو من عدم امتـلاكك ما تريد أو عدم استطاعتك التغلـب علـى العقبة التـي تعرقل طريقـك. فإذا كنت لـم تحاول بعد، فستظل بالتأكيد في المكان ذاته، ولن تحقق أي شيء.

نحـن نتحدث كثيـرًا عن الشجاعة كصفة عظيمـة القيمة لا يسهل التحلي بها، لكننا نسينا أنها في حقيقتها مجرد القيام بفعل ما - سواء أكان الاقتـراب مـن شخص يثير بـك الشعور بالخـوف أو الشروع في قراءة كتاب عن موضوع بحاجة لتعلمه. فمثلما فعلت "إير هارت"، بدأ جميع العظماء الذيـن يثيرون إعجابك مشوارهـم بمقولة: نعم، *دعنا ننطلـق*. وعادة ما كانـوا يفعلون ذلك في ظروف أسـوأ من أية ظروف أخرى قد نواجهها في حياتنا.

الظـروف غير المواتية أو عـدم استعدادك لما أنـت مقبل عليه لا يعنـي أن تتراجع. فإذا كنت تريد قوة دافعة، فسيكون عليك أن تخلقها بنفسك، الآن، من خلال النهوض والانطلاق في مشوارك.

كن مثابرا

يقال إن أفضل طريق للخروج من الأزمة هو اجتيازها،
وأنا أوافق على ذلك؛
لأنني لا أجد طريقا أفضل منه.

ـ روبرت فروست

علـى مدار ما يقرب من عام، حاول الجنرال "يوليسيس إس. جرانت" أن يدمـر حصون مدينـة فيكسبيـرج، التي تقع على منحـدرات ولاية مسيسيبـي، وتعزز مـن سيطرة القـوات الكونفيدرالية علـى أهم نهر فـي الدولة وهو نهر المسيسيبي. حاول الهجـوم بشكل مباشر، وحاول المراوغـة، وقضـى شهورًا في حفـر قناة جديدة لتغييـر مسار النهر. وفجـر السدود القابعـة عند المنبع، وحـاول أن يبحـر بالقوارب على أراضي المدينة التي غمرتها المياه.

لكـن لـم يجد أي شـيء من ذلـك. وكانـت الصحـف تتناقل هذه الأخبـار. ومرت أشهر دون تقدم، فأرسل الرئيس "لينكولن" بديلا له، وكان الرجـل على أهبة الاستعـداد. لكن "جرانت" رفض أن تهتز ثقته

بنفسه، ورفض الاندفاع أو التوقف. كان يعلم أن هناك نقطة ضعف في مكان ما، فإما أن يجدها أو يخلق بنفسه واحدة.

كانت خطوته التالية معاكسة تماما للنظريات العسكرية المتعارف عليها. فقد قرر أن يبحر بقواربه أمام منصات إطلاق المدافع التي كانت تحرس النهر - وهذا خطر جسيم؛ لأنه بمجرد أن يمر لن يستطيع التراجع مرة أخرى. رغم حدوث إطلاق نيران كثيفة طوال الليل، فإن جميع القوارب تقريبا لم تصب بضرر. وبعد بضعة أيام، عبر "جرانت" النهر مجتازا حوالي ثلاثين ميلًا في اتجاه المجرى عند مستعمرة هارد تايمز بولاية لويزيانا.

كانت خطة "جرانت" تتسم بالجرأة والإقدام: فكان على جنوده الذين تركوا معظم مؤنهم خلفهم أن يتغذوا على ما تنبته الأرض، ثم يبحروا في النهر، محتلين مدينة تلو أخرى. وبمرور الوقت حاصر "جرانت" مدينة فيكسبيرج ذاتها، وكانت رسالته لرجاله وأعدائه واضحة: أنه لن يستسلم أبدًا؛ فقد تحطمت الحصون في النهاية. ولم يستطع أحد أن يوقف زحف "جرانت". فالنصر الذي حققه لم يكن نصرًا عاديًّا ولكنه كان ينم عن إصرار وإرادة.

إذا كنا نريد أن نتخطى عقباتنا، فهذه هي الرسالة التي يجب أن نبثها - داخليًّا وخارجيًا. لن يوقفنا الإخفاق، ولن نسمح لأي تشتت خارجي أن يؤثر علينا. سنبذل قصارى جهدنا إلى أن نزيل العقبة من طريقنا؛ فالاستسلام يعد مضيعة للوقت.

في مدينة فيكسبيرج تعلم "جرانت" شيئين. الأول: هو أن المثابرة والإصرار عاملان مهمان للغاية ولا غنى عنهما لأي قائد مثله.

والشـيء الثانـي هـو أنه نتيجـة لهـذا التفاني، وبعـد استنفـاد جميع الخيـارات التقليديـة الأخرى، يجبـر المرء على تجربـة شيء جديد. إن قـرار "جرانت" بالتخلي عـن المؤن والعيش علـى غنائم الأراضي المعاديـة هو إستراتيجيـة لم تختبر من قبل وهو مـا يستطيع الشمال الآن أن يستخدمه ليستنزف ببطء موارد الجنوب وقدرته على الحرب.

من خلال إصراره لم ينجح فحسب: حين جرب كل الطرق الخطأ، اكتشف "جرانت" طريقة جديدة تماما - طريقة جلبت الانتصار.

قصـة "جرانت" ليسـت استثناء للقاعدة، بل هـي القاعدة ذاتها. فهذا هو الابتكار.

في عام ١٨٧٨، لم يكـن "توماس إديسون" الشخص الوحيد الذي أجرى تجـارب متعلقة بفكرة المصابيح المتوهجـة. لكنه كان الوحيد الـذي اختبر ستة آلاف نـوع من الأسلاك المختلفـة - من بينها سلك مصنـوع من شعر لحية أحد مساعديـه - وكان يقترب في كل مرة من السلك المناسب.

وقـد وجده بالطبع - مثبتا أن العبقريـة ما هي إلا مثابرة متخفية. باستخدامـه كل طاقتـه الجسديـة والعقلية - دون كلـل أو استسلام - صمد "إديسون" وتفوق على المنافسين والمستثمرين غير الصبورين، واستطاع من خلال قطعة من الخيزران، أن ينير العالم.

"نيكولا تسلا" الذي قضى عاما محبطا في معمل "إديسون" خلال اختـراع المصباح الكهربائي، قال ذات مـرة إن "إديسون" إذا أراد أن يبحث عن إبرة في كومة قش، "فإنه سيفحص قشة تلو أخرى حتى يجد ما يبحث عنه". حسنًا، أحيانا تكون هذه هي الطريقة الصحيحة.

خلال مواجهتنا للعقبات، سيكون من المفيد أن نتذكر "جرانت" و"إديسون". نتخيل "جرانت" وسيجاره في فمه، ونتخيل "إديسون" جاثما على يديه وركبتيه في المعمل لعدة أيام على التوالي. فكل منهما يجسد المثابرة والإصرار والمعنى الذي يحتويه أحد أبيات الشعر في قصيدة Ulusses للكاتب "ألفريد تنيسون": "السعي، والبحث، والإيجاد". فكلاهما رفض الاستسلام، وقرر البحث عن جميع الخيارات وتجربتها خيارًا تلو آخر بالحماسة ذاتها، مدركين أنهما سيجدان الخيار المناسب *لا محالة*، ورحبا بفرصة الاختبار ثم الاختبار ثم الاختبار، وشعرا بالامتنان للمعلومات التي لا تقدر بثمن التي حصلا عليها من خلال هذه الطريقة.

الشيء الذي يقف في طريقك لن يذهب في أي مكان. ولن تتخلص منه بالمعجزات. لكن عليك أن تنظر إليه وإلى الناس من حولك، الذين بدأوا التعبير عن شكوكهم وتقديم أعذارهم، وقل لهم، كما قالت "مارجريت تاتشر": "غيروا مساركم إن أردتم.. فليس من أخلاقي التراجع".

كثير من الناس يعتقدون أن الانتصارات العظيمة التي حققها أناس مثل "جرانت" و"إديسون" جاءت من خلال لحظة نفاذ بصيرة، أي أنهم حلوا المشكلة بالعبقرية وحدها. في الحقيقة، ما جعل الحل يبرز على السطح هو الضغط البطيء المتكرر من عدة جوانب مختلفة، بالإضافة إلى استبعاد كل الخيارات غير المجدية. عبقريتهم كانت تكمن في وحدة الهدف، ومقاومة الشك، والرغبة في الاستمرار والمواصلة.

إذن، مــاذا إذا كان هذا النهج ليس "علميًّــا" أو "مناسبًا" كغيره؟ أهم شيء أن يكون فعالًا.

فالعمل به يعود عليك بالنفع. إنه لأمر بسيط (لكن مرة أخرى ليس باليسير).

بالنسبــة لمعظم ما نفعله في الحيــاة، المهارة ليست هي القضية. فنحــن عادة مهرة وعلــى دراية بالأمور ولدينا القــدرة. لكن هل لدينا الصبــر لتنقيــح فكرتنــا؟ هل لدينــا الطاقة لنطــرق عــددًا كافيًا من الأبــواب حتــى نجــد المستثمريــن أو الداعميــن؟ هل لدينــا الإصرار لمواجهــة المشــكلات السياسية والدرامية التي تطرأ فــي أثناء العمل مع مجموعة؟

بمجــرد أن تبــدأ في مهاجمــة العقبات، فلا تفكر فــي الاستسلام مطلقًــا؛ لأنه لم يعد خيارًا. هل نترك طريقًا للذهاب إلى آخر قد يكون أكثــر فائدة؟ بالتأكيــد، لكن هذا يختلف كثيرًا عــن الاستسلام؛ لأنك أحيانا تشعر بالرغبة في الاستسلام بينما تكون على مقربة من تحقيق هدفك.

فكِّر في هذا المنهج.

لا تتسرع.

لا تقلق.

لا تيأس.

لا تتوقف فجأة.

تذكـر وذكّر نفسك بالجملة التـي كان "أبكتيتوس" يفضلها: "ثابر وقاوم". ثابـر في عملك، وقاوم الاستسلام للتشتت أو تثبيط العزيمة، أو الاضطراب.

فـلا داعـي للقلـق أو الاندفاع. وليسـت هناك حاجـة للانزعاج أو اليأس. فأنـت لن تذهب إلـى أي مكان - ولن تستطيـع الهرب، لكنك ستظل في ذلك لفترة طويلة.

لأنـك حين تلعب للنهاية، لا يكون هنـاك سبـب للقلق بشأن الوقت. فأنـت تعلم أنـك لن تتوقف حتى تنتهـي اللعبـة - وأن كل ثانية متاحة هـي فرصة لك لتستخدمهـا؛ لذلك فإن العوائـق المؤقتة لا تبعث على الإحباط، فهي مجرد نتوءات بامتداد طريق طويل تنوي اجتيازه.

القيـام بأشيـاء جديـدة فـي حد ذاتـه يعنـي مواجهـة العقبات، فالطريـق الجديد بحكـم طبيعته يكون غيـر واضح. ولكـن بالمثابرة والصبر وحدهما نستطيع إزالـة العقبات والعوائق. وبمواجهة العوائق التـي تجعل الآخرين يتراجعون نستطيع أن نجـد أنفسنا على أرض لم تدب عليها قدم من قبـل - بالمثابرة والإصرار وحدهما نستطيع تعلم ما لم يصبر الآخرون على تعلمه.

لا بأس مـن الشعور باليأس، لكن الاستسـلام ممنوع. فأنت تعرف أن لديك رغبة فـي الانسحاب، لكنك تواصل في طريقك حتى تستولي على الحصن المنيع الذي قررت أن تحاصره - *هكذا* تكون المثابرة.

ذات مرة قال "إديسون" بشـأن الاختراعات: "الخطوة الأولى هي الحدس - وهذا يأتي على حين غـرة - ثم تبدأ العقبات في الظهور".

تميـز "إديسـون" عن المخترعيـن الآخرين بمواجهة تلـك الصعاب، والتفاني المستمر في تخطيها.

بمعنى آخر: من *المفترض* أن يكون الأمر صعبًا. ومحاولاتك الأولى *لن تجلب ما تريـده*؛ فالأمر سيستنزفك - لكن الطاقة هي رأس المال الـذي نستطيع دائما إيجاد المزيد منه. إنه مصدر متجدد. توقف عن البحث عن المعجزات، وابدأ في البحث عن نقاط الضعف. توقف عن البحـث عن المثاليـة، وابدأ في تفحـص المشكلة من جميـع الزوايا. هناك خيارات. استقر لفترة طويلة ثم جرِّب كل احتمال، وستصل إلى مرادك.

وحين يسأل الناس أين نكون، وماذا نفعل، وكيف تطور "الموقف"، ينبغي أن تكون الإجابة واضحة: نحن نعمل على الأمر. نحن نقترب من نيل ما نريده. فحين تأتي العوائق، نرد بمضاعفة العمل والجهد.

أعد المحاولة مرة أخرى

ما الإخفاق؟ إنه مجرد نوع من التعلم؛ وأولى الخطوات نحو شيء أفضل.

ـ ويندل فيليبس

في وادي السيليكون، لا تصنع الشركات الناشئة منتجات نهائية، بل تصدر "منتجًا أوليًّا" - أي النسخة الأساسية والأولية لفكرتهم الرئيسية تصاحبها ميزة أو ميزتان أساسيتان فحسب.

والهدف هو أن تعرف في الحال رد فعل العملاء. وإذا كان رد الفعل ضعيفًا، فسيكون إدراك الإخفاق سريعًا وكلفته زهيدة. وأيضا من خلال ذلك يستطيعون تجنب الاستثمار في منتج لا يرغبه العميل.

فالمهندسون اليوم يقولون ساخرين: الإخفاق ميزة.

لكنها ليست مزحة؛ فالإخفاق يمكن أن يكون شيئًا ثمينا إذا كان ما تحاول فعله هو التحسن، أو التعلم، أو فعل شيء جديد. كل نجاح يحققه المرء تسبقه تجربة فاشلة. فليس هناك شيء مخجل في أن تخطئ، أو تغير مسارك. فكلما أخفقنا في شيء، تولدت لدينا خيارات جديدة. ومن ثم تصبح المشكلات فرصًا.

طريقـة العمـل القديمة، حيـث كانت الشـركات تخمن مـا يريده العملاء من خلال البحث ثم تصنع المنتجات في أحد المعامل، بمعزل عـن الآراء وردود الأفعال، ما يعكس مـدى الخوف من الإخفاق والتأثر الشديد به. فإذا أخفق منتج عالي الجودة في يوم إطلاقه، فهذا يعني أن كل الجهد الذي بُذل قد ضاع هباءً. وإذا نجح، فلن يعرف أحد سبب نجاحـه. لكن، من ناحية أخرى، المنتج الأولـي يتقبل الإخفاق ويسعى لمعرفـة تعليقات العملاء. فمن خلال الإخفاق سيصبح المنتج أقوى، سيتـم تجاهل خصائصه غير الفعالة التي لم تنل إعجاب العملاء، ثم تركيز موارد المطورين المحدودة على تحسين الخصائص الفعالة.

إن العالَـم الـذي نعمل فيـه أكثر فأكثـر هو من أجـل أنفسنا، وقد أصبحنـا فيه مسئولين عن أنفسنا ومن المهم أن نرى أنفسنا مثل تلك الشركات الناشئة.

وهذا يعني تغيير العلاقة مع الفشل أو الإخفاق، أي إعادة المحاولة، ثم الإخفـاق، ثم التطور؛ فقدرتنـا على المحاولة، وإعـادة المحاولة، مرتبطة بقدرتنا على تحمل الفشل، ثم الفشل ثم الفشل.

فـي طريقنا نحو النجـاح، سنخفق - ربما لعدة مرات. ولا بأس في هـذا. بل قد يكون ذلـك شيئًا جيدًا؛ فالنجاح والإخفـاق وجهان لعملة واحـدة. لا يمكـن أن يأتي أحدهمـا دون الآخر. الحالـة الوحيدة التي قـد تنهار فيها هذه العلاقة هي عندمـا يتوقف المرء عن النجاح؛ لأنه تعامل مع الإخفاق بطريقة خطأ.

حين تواجه الإخفاق، اطرح هذه الأسئلة: *أين يكمن الخطأ؟ ما الذي يحتاج إلى التحسين؟ ما النقاط التي تجاهلتها؟* فهذا يساعد على خلق طرق بديلة لفعل ما يلزم فعله - طرق هي في الأغلب أفضل من الطرق التي بدأنا بها؛ فالإخفاق يضعك في مواقف يتحتم عليك اجتيازها، فهو مصدر للتقدم.

وهذا ما يفسر السبب في أن قصص النجاح العظيمة يسبقها دائما إخفاق مدوٍّ؛ لأن أصحاب هذه القصص عادوا لنقطة البداية ووضعوا خطة جديدة، فهم لا يخجلون من الإخفاق، بل يجعلونه مصدرًا للتحفيز والتشجيع. أحيانا في الألعاب الرياضية يستلزم الأمر وقوع خسارة مدوية ليقتنع الخاسر بأن لديه القدرة على منافسة الخصم الذي أرهبه (وفاز عليه) لفترة طويلة. ربما تكون الخسارة مؤلمة، لكنها، كما قال "فرانكلين"، يمكن أن تكون مصدرًا للتعلم.

في مجال العمل، نتعامل مع الإخفاق بحساسية أقل، وندرك أنه جزء من العملية. فإذا نجح استثمار أو منتج جديد، فهذا شيء عظيم. وإذا أخفق، فنحن على ما يرام؛ لأننا كنا على استعداد لذلك - فنحن لم نستثمر كل قرش في هذا الخيار.

رجال الأعمال العظماء:

لا يتشبثون بمنصب.

لا يخشون خسارة القليل من استثماراتهم.

لا يشعرون بالمرارة أو الإحراج.

لا يخرجون من اللعبة لفترة طويلة.

قد ينزلقون عدة مرات، لكنهم لا يسقطون.

رغم أننا نعرف أن هناك دروسًا عظيمة تستخلص من الإخفاق - دروسًا كنا نراها بأعيننا - فإننا نهرب منه باستمرار. ونحن نفعل كل ما بوسعنا لتجنبه، معتقدين أنه سبب للخجل أو الخزي. فنحن حين نخفق، نتزعج ونصرخ.

حسنًا لماذا إذن قد أرغب في أن أخفق؟ إنه شعور مؤلم.

لن أدعي أنه ليس كذلك. لكننا نعلم أن الإخفاق المؤقت، والمتوقع أقل ألمًا من الإخفاق الكارثي والدائم؟ مثل أية مدرسة جيدة، فالتعلم من الإخفاق ليس مجانا. ثمن الدروس هو عدم الراحة والخسارة والبدء من جديد.

كن سعيدا وأنت تدفع الثمن؛ فلن يكون هناك مدرس أفضل من ذلك لحياتك المهنية، أو لكتابك، أو لمشروعك الجديد. هناك مقولة تتحدث عن نجاح قائد سفينة أيرلندية في تحديد مواقع كل الصخور في الميناء - عن طريق الاصطدام بها مستخدمًا قاع قاربه. أيًا كانت الطريقة التي ستمكنك من النجاح، استخدمها.

هل تتذكر "روميل" والتصرف السريع الذي قام به مع القوات البريطانية والأمريكية في شمال إفريقيا؟ هناك جزء آخر لهذه القصة. لقد اختارت قوات الحلفاء ساحة الحرب السيئة هذه عن قصد. كان "تشرشل" يعرف أن عليهم أخذ خطوتهم الأولى ضد الألمان في مكان ما، لكن القيام بذلك والخسارة في أوروبا ستكون بمثابة كارثة ستؤثر على الروح المعنوية.

في شمال إفريقيا، تعلم البريطانيون كيفية قتال الألمان - وتعلموا مبكرا من خلال الإخفاق. لكن ذلك كان مقبولا؛ لأنهم تنبأوا بمنحنى

التعلم وخططوا من أجله، فقد رحبوا به لأنهم يعلمون، مثلما فعل "جرانت" و"إديسون"، ما يعنيه ذلك: أن النصر قادم على الطريق. ولذلك، فإن قوات الحلفاء التي واجهها "هتلر" في إيطاليا كانت أفضل من تلك التي قابلها في إفريقيا ومن تلك التي واجهها في فرنسا وألمانيا.

الحالة الوحيدة التي يصبح بها الإخفاق شيئًا سيئًا وغير مفيد هي حين لا نتعلم منه. حين نستمر في فعل الشيء ذاته مرات ومرات (وهذا هو تعريف الجنون لسبب). الناس يخفقون طوال الوقت. لكنهم لا يتعلمون، ولا يسمعون، ولا يرون المشكلات التي يقدمها لهم الإخفاق. من ثم فإنه لا يساعدهم على التحسن.

الحمقى والمقاومون للتغيير هم أنماط من البشر لا يدركون أن العالم ليس لديه وقت ليتوسل إليهم ويقنعهم بأخطائهم؛ فالشخصيات الهشة والعنيدة هي التي تقاوم الفشل المفيد.

حان الوقت لكي تفهم أن العالم يقول لك شيئًا من خلال كل إخفاق وفعل. إنه تقييم - يعطيك تعليمات قيمة عن كيفية التحسن، إنه محاولة لإيقاظك من جهلك. إنها محاولة لتعليمك شيئًا. *فاستمع.*

الدروس تكون صعبة حين لا تستمع إليها، فلا تكن كذلك.

إن قدرتك على رؤية العالم وفهمه بهذه الطريقة تعد جزءًا لا يتجزأ من عملية تخطي العقبات. هنا يصبح السلبي إيجابيًّا، فنحن نحول ما هو سيئ إلى فرصة، فالإخفاق ينير لنا الطريق؛ لأنه يوضح لنا الطريق الذي يجب *ألا* نسلكه.

اتبع الطريقة المثلى

أسفل أسنان المشط
يتساوى الشعر الأملس والمتشابك.

ـ هرقليطس

لا يشير المدرب "نيك سابان" إليها كثيرا، لكن كل فرد من مساعديه ولاعبيه يعيشون وفقا لها، ويصرحون بها بالنيابة عنه، ويطبعونها في أذهانهم ويتذكرونها في كل فعل يقومون به؛ لأنها كلمة واحدة لكنها ذات أثر عظيم فهي المسئولة عن نجاحهم المدوي: الطريقة.

"سابان"، المدير الفني لفريق كرة القدم بجامعة ألاباما ـ ربما يكون الفريق الأكثر شهرة وسيطرة في تاريخ كرة قدم الجامعات ـ لا يركز على ما يركز عليه كل مدير فني، أو على الأقل لا يتبع طريقتهم. إنه يعلم الآخرين الطريقة المثلى.

"لا تفكروا في الفوز ببطولة SEC. لا تفكروا في البطولة المحلية. فكروا فيما تحتاجون لفعله في هذه المواجهة، في هذه المباراة، في هذه اللحظة. تلك هي الطريقة المثلى: دعونا نفكر فيما نستطيع فعله اليوم، فيما سنفعله في المهمة التي بين أيدينا الآن".

في خضم فوضى الوسط الرياضي، كما هي الحال في الحياة، ترشدنا الطريقة المثلى إلى الطريق.

فهي تقول لنا: حسنا، عليك أن تفعل شيئًا صعبًا للغاية، فلا تركز على ذلك. لكن، قسم المهمة إلى أجزاء. افعل ما *تحتاج* إلى فعله *الآن*. وافعله جيدا. وبعد ذلك انتقل إلى الشيء التالي. اتبع الطريقة ولا تسعَ وراء الجائزة.

تحقيق البطولات المتعاقبة ما هو إلا طريق علينا أن نسلكه. وأنت تسلك هذا الطريق في خطوات؛ فالتفوق يأتي في خطوات. التفوق في هذا الأمر، ثم ذاك، وما إلى ذلك. طريقة "سابان" تتلخص في أن تعيش الحاضر، وتتعامل معه خطوة بخطوة، ولا تتشتت بأي شيء آخر. فلا تنشغل بالفريق الآخر، أو بالنتيجة، أو بالجماهير.

الطريقة المثلى تتعلق بالانتهاء من كل خطوة على حدة. الانتهاء من المباريات، الانتهاء من التدريبات. الانتهاء من الجلسات، الانتهاء من ركلات الكرة، الانتهاء من المسابقات. الانتهاء من اللعب، الانتهاء من عرقلة الخصم. أي الانتهاء من المهام الصغيرة التي بين يديك حاليًا وإتقان فعلها.

سواء كنت تسعى إلى قمة النجاح في مجالك أو تحاول تخطي بعض المحن، فإن الحل هو اتباع تلك الطريقة. لا تفكر في النهاية - فكر في تخطي الخطوة تلو الأخرى. حاول أن تصل إلى النهاية وجبة بوجبة، استراحة باستراحة، نقطة بنقطة، يومًا بيوم.

وحين تفعل ذلك بشكل صحيح، سترى أن أصعب الأشياء أصبحت غاية في السهولة؛ لأن اتباع هذه الطريقة يمنحك شعورًا بالاسترخاء، فتحت تأثيرها، لا نشعر بالذعر. حتى المهام الكبيرة تصبح مجرد سلسلة من عناصر صغيرة.

هـذا ما أدركه مصادفة الرائـد العظيم في مجال الأرصاد الجوية في القرن التاسع عشر، "جيمس بولارد إسبي"، عندما تعرض لموقف مـا حين كان صبيًّا صغيـرًا. حضر "إسبي" - غير القادر على القراءة أو الكتابـة حتـى عمر الثامنة عشـرة - خطبة مثيـرة ألقاها الخطيب الشهيـر "هنـري كلاي". وعقـب انتهـاء الخطبـة، حـاول "إسبـي" المسحـور بحديـث "هنـري" أن يذهب إليــه، لكنه لـم يستطع تكوين الكلمـات ليتحدث إلى مثله الأعلى، فهتف أحد أصدقائه قائلًا بالنيابة عنه: "إنه يريد أن يصبح مثلك، رغم أنه لا يستطيع القراءة".

جـذب "كلاي" أحـد ملصقاتـه التـي كان مكتوبـا عليهـا اسمـه "كلاي" بحـروف كبيرة، ثـم نظر لـ"إسبي" وقال لـه: "هل ترى ذلك أيهـا الصبي؟" مشيرًا إلى أحد الحروف. "هذا حرف A، الآن أمامك خمسة وعشرون حرفا فحسب لتسلك طريقك نحو القراءة والكتابة".

لقـد منحه الطريقة التي عليــه أن يسير وفقًا لها. وخلال عام، بدأ دراسته في الجامعة.

أعلـم أن ذلك يبدو بسيطـا للغاية. لكن تخيل، لثانية، أن شخصًا ما يقـوم بمهمة صعبة للغاية ويجعلها تبدو يسيـرة. ليس هناك جهد، ليس هناك صراع، فهو يشعر بالاسترخاء. ليس هنـاك تعب أو قلق. فهو يأخذ فحسب الخطوة تلو الأخرى. تلك هي نتيجة اتباع الطريقة المثلى.

نستطيـع أن نفعل ذلك أيضا. فلسنا بحاجـة للذعر الذي نشعر به حيـن نواجه بعض المهام الصعبة. هـل تتذكر المرة الأولى التي رأيت بها معادلة رياضية معقدة؟ كانت مزيجًا من الرموز والطلاسم. لكنك توقفـت، ثم أخذت نفسًــا عميقًا، وبعد ذلك وجـدت حلها. لقد أبعدت المتغيرات، وما تبقى كان الإجابة.

افعـل ذلك الآن، افعلـه مع أية عقبـة تواجهها. نستطيـع أن نأخذ نفسًـا، ثم نقوم بالجزء المتاح أمامنا مـن المهمة - وبعد ذلك نتتبعه إلى أن نصل إلى الجزء الآخر. فكل شيء بترتيب، وكل شيء مترابط.

حين يتعلق الأمر بأفعالنا، فلا مجال للاضطراب والتشتت، فالعقل المضطـرب يفقد مسار ما يتواجد أمامه - أي الشيء المهم في الأمر - ويصبـح مشتتًا بأفكار المستقبل. إذن، الطريقة المثلى هي النظام، فالنظام يجعلنا نسيطر على تصوراتنا ونرتب أفعالنا.

الأمر يبدو واضحا، لكننا ننساه عندما يمثل أهمية كبرى.

الآن، إذا أسقطتـك وطرحتك أرضا، فماذا سيكون رد فعلك؟ ربما ستصاب بالذعر، ثم ستدفعني بكل قوتك كي تتخلص مني. لكن ذلك لن يجـدي؛ لأنني باستخدام وزنـي، سأكون قادرا علـى تثبيت كتفيك على الأرض بأقل جهد - وسيصيبك الإرهاق إذا ما قاومت ذلك.

هذا التصرف يعتبر عكس الطريقة التي نتحدث عنها.

فهنـاك أسلوب أسهل بكثيـر. أولًا، لا تشعر بالذعـر، وحافظ على طاقتـك، ولا تفعـل أي شـيء أحمق بـأن تتصـرف دون أن تفكر. ركز فحسب على ألا تجعل الأمر يزداد سوءًا. بعد ذلك ارفع ذراعيك لتخلق مساحـة للتنفس، والآن حاول أن تستلقي على جانبك. من هنا تستطيع أن تبـدأ في التخلص من قبضتـي: اجذب إحدى ذراعيَّ، وادفع إحدى قدميَّ، ثم قاوم بفخذيك، وحاول ثني إحدى ركبتيك ثم ادفعني.

سيستغرق الأمر بعض الوقت، لكنك ستخلص نفسك. في كل خطوة ستأخذها، سيجبر الشخص القابع فوقك على الاستسلام قليلا، حتى ينتهي الأمر، وتتحرر من قبضته - وهذا بفضل الطريقة المثلى.

الوقوع تحت سيطرة أحد الأشخاص أمر مؤقت وليس أبديًا. تستطيع التخلص منه من خلال معالجة كل جزء من هذا الوضع بأفعال صغيرة، ومدروسة - وليس من خلال محاولة (فاشلة) لدفع الشخص باستخدام قوة خارقة.

عند التعامل مع منافسينا في العمل نقوم بعصف ذهني لنفكر في بعض المنتجات الجديدة والمثيرة التي قد تجعلهم يخسرون المنافسة، لكننا خلال ذلك، لا نركز على هدفنا الحقيقي، فنتجنب أن نكتب كتابًا أو نصنع فيلمًا رغم أن ذلك يعتبر أحد أحلامنا لمجرد أن الأمر يحتاج لكثير من العمل - فلا نستطيع أن نتصور كيفية الانتقال من وضع لا نريده لوضع نحلم به.

كم عدد المرات التي نلجأ بها إلى الحل الوسط؛ لأننا نشعر بأن الحل الحقيقي طموح للغاية أو بعيد المنال؟ كم عدد المرات التي افترضنا بها أن التغيير مستحيل لأنه كبير للغاية؟ أو يشمل مجموعات مختلفة للغاية؟ أو كم عدد الأشخاص الذين شعروا بالعجز بسبب أفكارهم؟ لقد سعوا لتحقيقها لكنهم لم يذهبوا إلى أي مكان، فأصيبوا بالتشتت وتوقفوا عن المضي قدما. بالتأكيد هم أذكياء، لكنهم نادرًا ما يستخدمون هذا الذكاء. ونادرا ما يذهبون حيثما يرغبون.

كل تلك المشكلات قابلة للحل. فكل واحدة منها ستنتهي إذا ما اتبعنا الطريقة المثلى. فنحن نفترض خطأ أن الأمر يجب أن يحدث مرة واحدة، ونستسلم عند مجرد التفكير في ذلك. نحن مفكرون من الألف إلى الياء، نقلق بشأن الألف، ونتزعج بشأن الياء، لكن ننسى الحروف الأخرى الموجودة ما بين الباء والواو.

نحن لدينا أهداف نريد أن نحققها، نعم؛ لذا، كل شيء نفعله قد يكون لخدمة غرض معين. وحين نعلم ما نعتزم فعله، سنجد أن العقبات تبدو أصغر، ويمكن التحكم فيها. أما حين لا نعلم ما نريد، سيتضخم كل شيء ويصبح مستحيلا؛ فالأهداف تساعد على وضع التغيرات الصغيرة والعقبات في حجمها الصحيح.

حين نتشتت، ونبدأ في الاهتمام بشيء آخر غير التركيز على المضي قدما في مسارنا، فإن الطريقة المثلى هي الصوت الذي يدور بأذهاننا حتى إن كان متسلطا في بعض الأحيان. إنه صوت الحكمة، والقائد الأكبر الذي يعلم تماما مَن هو وما عليه فعله: *اسكت، عد لأدراجك، وحاول أن تفكر فيما سنفعله بدلا من القلق بشأن ما يحدث بالخارج. أنت تعلم وظيفتك. فتوقف عن الثرثرة وانتبه للعمل.*

الطريقة المثلى هي الصوت الذي يطالبنا بتحمل المسئولية، ويحثنا على التصرف حتى إن كان ذلك بخطوات صغيرة.

مثل الآلة العنيدة، قاوم شيئا فشيئا. امضِ قدما خطوة بخطوة. استغل قوتك وفقا للطريقة، واجعل تلك الطريقة تحل محل الخوف، واعتمد عليها، وتعلم منها وثق بها.

خذ وقتك، ولا تتسرع. هناك مشكلات أصعب من الأخرى، فتعامل أولا مع ما تواجهه، ثم عد إلى الأخريات لاحقا. ستصل إليهم.

تتلخص فكرة الطريقة المثلى في القيام بالفعل المناسب، *في التو واللحظة*. وتجنب القلق بشأن ما قد يحدث لاحقا، أو بشأن النتائج، أو الموقف ككل.

قم بعملك و أتقنه

كل عمل تتقنه، مهما كان متواضعا، هو عمل نبيل.

ـ السير هنري رويس

بعد فتـرة طويلة مـن بداياته المتواضعـة، تحدث الرئيسـ الأمريكي الأسبـق "أنـدرو جونسون" بفخر عـن مهنة الخياطة التـي كان يعمل بها قبل دخوله إلى عالـم السياسة، فقال: "لم تتهالك ثيابي أو تتمزق قط".

خـلال الحملة الانتخابيـة، حاول أحد الأشخاصـ أن يقطع حديثه ويحرجه من خلال الصيـاح والحديث عن تاريخه المهني كأحد أبناء الطبقـة الكادحة. فأجابه "جونسون" دون أن يخرج عن السياق قائلًا: "لا يزعجنـي ذلك على الإطلاق؛ لأنني حين كنـت خياطا كنت ماهرا فـي عملي، وكنت أحيك ملابس ذات مقاسات مناسبة لعملائي، فكنت دائما أتقن عملي".

وهنـاك رئيسـ آخر وهو "جيمسـ جارفيلد"، الـذي تحمل نفقات تعليمه الجامعي في عام ١٨٥١ من خلال إقناع كليته، ويسترن ريزرف إيكليكتـك إنستيتيوت، بأن تسمح له بالعمل كحارس في مقابل الرسوم الدراسيـة. كان يقوم بعمله كل يـوم والابتسامة ترتسم على وجهه دون

أي شعور بالخزي. ففي كل صباح، كان يدق جرس الجامعة لتبدأ المحاضرات - في حين أن يومه هو قد بدأ قبل ذلك بكثير - ثم يذهب إلى قاعة المحاضرات بابتهاج وحماس.

وخلال عام واحد من ذلك أصبح أستاذًا جامعيًّا - يدرِّس مقررًا دراسيًّا كاملاً إلى جانب دراساته. وحين بلغ سن السادسة والعشرين أصبح عميدًا للكلية.

هذا ما يحدث حين تقوم بعملك - أيًّا كان - وتتقنه.

هؤلاء الرجال انتقلوا من فقرهم المدقع إلى السلطة من خلال القيام دوما بما يُطلب منهم - وكانوا يقومون به بإتقان وفخر حقيقي، وأفضل من أي شخص آخر. في الحقيقة، لقد أتقنوا عملهم لأنه ما من أحد آخر أراد فعل هذا العمل.

أحيانًا، ونحن في طريقنا إلى الوجهة التي نريدها أو نقصدها، يكون علينا أن نفعل أشياء نفضل ألا نفعلها. فكثيرا ما تكون إحدى الوظائف التي نتولاها في بداية حياتنا هي "عامل نظافة" كما قال "أندرو كارنيجي". بالطبع ليس هناك ما يدعو للخزي بالنسبة للعمل في وظيفة عامل نظافة. إنها فرصة أخرى للتفوق - وللتعلم.

لكنك مشغول للغاية بالتفكير في المستقبل، ولا تفتخر بالمهام التي بين يديك. فتفعلها فحسب وتتقاضى راتبك، وتحلم بالانتقال لمكانة أعلى في حياتك. أو تقول: *"هذه مجرد وظيفة، إنها لا تمثلني، ولا تمثل أية أهمية"*.

يا لها من حماقة!

كل الأشياء التي نفعلها مهمة - سواء كانت صنع العصائر لجلب المال أو المذاكرة من أجل اختبار ممارسة مهنة المحاماة - حتى

بعد أن تحقق النجاح الذي تريده، فكل شيء فرصة لإظهار أفضل ما لديك. الأشخاص المنغلقون على أنفسهم هم فقط مَن يعتقدون أنهم جيدون للغاية ومستعدون لأي شيء يتطلبه وضعهم الحالي.

أينما كنا، وأيًّا كان ما نقوم به، وأينما كنا نريد أن نذهب، نحن ندين لأنفسنا ولفننا وللعالم بأكمله بأن نقوم بهذا العمل على أكمل وجه. تلك هي مهمتنا الأساسية، والتزامنا. عندما يمثل الفعل أولوية لدينا، يختفي الغرور.

يرسم الفنان لوحات كثيرة ومختلفة في حياته ويقوم بالكثير من المهام، لكن المهم هو أنه يتعامل مع كل لوحة أو مهمة كأولوية، سواء كانت الأكثر ثمنًا أو روعة أم لا. كل مشروع نقوم به هو عمل مهم، والشيء الوحيد المخزي هو أن نعطي أقل مما نستطيع.

والشيء ذاته ينطبق علينا. فنحن سنفعل ونقدم أشياء كثيرة في حياتنا. بعضها رائع، وبعضها شاق. مهما كان الذي نواجهه، مهمتنا هي أن نعمل بـ:

كد.

أمانة.

رغبة في مساعدة الآخرين قدر الإمكان.

لا ينبغي أن تطرح على نفسك هذا السؤال أبدًا، *لكن ما الشيء الذي من المفترض أن أفعله الآن؟* لأنك تعلم الإجابة ألا وهي: وظيفتك.

سواء كان هناك مَن يلاحظ ما نفعله، سواء كنا سنتقاضى أجرًا عليه، وسواء كان المشروع انتهى بنجاح أم لا - كل ذلك لا يهم.

نحن نستطيـع وعلينا دائما أن نتعامل من منطلق هذه السمات الثلاث - مهما كانت العقبة.

لن تكون هناك أبدًا أية عقبة تستطيع أن تعرقلنا عن تنفيذ التزامنا - بالطبـع هنـاك تحديـات سهلـة وأخـرى صعبـة، لكن ليسـت هناك تحديـات مستحيلة. فكل مهمة تتطلب أن نبـذل قصارى جهدنا. سواء أكنـا نواجه إفلاسًا وعملاء غاضبيـن، أو نجاحًا ماليًا، ونحاول تحديد كيفية الانطلاق من هذه النقطة، إذا بذلنا أقصى جهد لدينا، نستطيع أن نشعر بالفخر بخياراتنا والثقة بها؛ لأننا أدينا مهمتنا - أيًا كانت.

نعم، نعم، *لقد فعلتها*. كلمـة "الالتزامات" وقعها على الأذن خانق وثقيل، فأنت تريد أن تكون قادرًا على فعل ما تريده أيًا كان.

لكن كلمة "واجب" تبدو جميلة، وملهمة، وباعثة على القوة.

كان "ستيـف جوبز" يهتم حتى بالهيكل الداخلي لمنتجاته، فيتأكد مـن أنه مصمم بشكل جميل رغم أن المستخـدم قد لا يراه أبدا. فقد تعلم من والده - الذي كان يتقن صنع كل شيء حتى الجزء الخلفي من خزاناته رغم أنها ستواجه الحائط ولن تظهر - أن يفكر مثل الحرفي. ففـي كل مأزق تصميم، كان "جوبز" يعلم القاعدة التي يتبعها: احترم المهنة، واصنع شيئًا جميلًا.

بالطبـع كل موقف يختلف عـن الآخر، فنحن لا نخترع جهاز الآيباد أو الآيفون القادم، بل نصنع شيئًا من أجل أحد الأشخاص - أو احد الأشياء حتـى ولو كان مجرد سيرتنا الذاتيـة. فنحن نستطيع التعامل مع كل جزء من المهمة - خاصةً العمل الذي لا يراه أحد، والنقاط الصعبة التي نريد أن نتجنبها أو التي قد نهرب منها - بطريقة "جوبز": بفخر وإتقان.

عالـم النفسـ العظيـم "فيكتـور فرانـكل"، الذي نجـا من ثلاث معسكـرات اعتقال، وجد نوعًا من العجرفة في ذلـك السؤال القديم: "ما معنى الحياة؟"، كما لو أن مسئولية شخص آخر أن يخبرك بذلك. لكنـه بدلا من ذلك قال إن العالَم هو الذي يطـرح *عليك* هذا السؤال. ووظيفتك أن تجيب عنه بأفعالك.

فـي كل موقف: تطرح علينا الحياة سـؤالًا، وأفعالنا تكون الإجابة. فوظيفتنا ببساطة هي أن نقدم الإجابات الصحيحة.

العمـل الصحيـح - الإيثـاري، والمتفاني، والبـارع، والمبدع - هو الإجابـة عن هذا السـؤال. هذه هي إحدى طرق إيجـاد معنى الحياة. وكيفية تحويل كل عقبة إلى فرصة.

فإذا رأيت أيًا من ذلك يمثل نوعًا من العبء، فأنت تنظر إلى الأمر بشكل خطأ.

لأن كل مـا نحتاج إلـى أن أن نفعله هو ثلاث مهمـات صغيرة - أن نبـذل قصارى جهدنا، ونكون أمنـاء، ونساعد الآخرين وأنفسنا، فهذا هو كل المطلوب منا. ليس أقل ولا أكثر.

بالتأكيـد الهدف مهم. لكن لا تنسَ أبدا أن كل خطوة نحو تحقيقه مهمـة أيضـا - فكل خطوة هي لقطـة من الصورة الكاملـة؛ فالصورة الكاملة ليست مؤكدة، ولكن المؤكد هو اللقطات.

الطريقـة التي تفعل بها أي شيء هـي الطريقة ذاتها التي تستطيع أن تفعل بها كل شيء.

فنحن نستطيع دائمًا أن نتصرف بطريقة مناسبة.

الشيء الصحيح هو ذلك الذي يجدي نفعا

هل ثمرة الخيار مذاقها مر؟ إذن، ألقِ بها بعيدا.
هل هناك نبات عليق في طريقك؟ إذن، تفاد هذا الطريق.
هذا كل ما تحتاج لمعرفته.

ـ ماركوس أوريليوس

في عـام ١٩١٥، وفي أعماق غابـات أمريكا الجنوبيـة، وصل الصراع المتأجج بين اثنتين من شركات الفاكهة الأمريكية المتنافسة لذروته. فـكل واحدة منهما تريد باستماتـة أن تسيطر على قطعة الأرض ذاتها التي تبلغ مساحتها خمسة آلاف فدان.

إذن، مـا المشكلـة؟ هنـاك شخصـان مختلفان يدعيـان امتلاك عقد المزرعـة. وبشأن الأرض المتنازع عليهـا الواقعة بين جمهوريتي هندوراس وجواتيمالا، لم تكـن أي من الشركتين قـادرة على تحديد المالك الحقيقي حتى تستطيع شراءها منه.

طريقـة تعامل كل منهما مع هذه المشكلة حددتها نظم ومبادئ كلٍ مـن الشركتيـن. فإحداهما كانت شركة كبيرة وقويـة، والأخرى كانت

ماكرة وداهية. الأولى كانت شركة يونايتد فروت وهي واحدة من أكبر الشركات في الولايات المتحدة. والثانية شركة صاعدة وصغيرة يمتلكها "صمويل زيموراي".

ولإيجاد حل لهذه المشكلة، أوكلت شركة يونيتد فروت فريقًا من المحامين الماهرين. وبدأ هذا الفريق في البحث عن كل ملف وقصاصة ورق في البلدة، مستعدين لدفع أية تكلفة في سبيل الانتصار؛ سواء كانت التكلفة مالاً، أو وقتًا، أو موارد.

من تفوق في هذه اللعبة هو "زيموراي" المنافس الضئيل والجاهل، أليس كذلك؟ لم يستطع أن يمارس اللعبة وفقا لقواعد منافسه، لذا لم يقدم على ذلك. لكنه ذهب، متحليًا بالمرونة، والهدوء، والشجاعة، ليقابل المالكيْن المزعوميْن كلٌّ على حدة واشترى الأرض من كليهما. لقد دفع ثمن الأرض مرتين، لكن الأمر حسم لصالحه. فقد أصبحت الأرض ملكه. إذن انس القواعد، وقم بتسوية القضية بطريقتك.

هذه هي *الواقعية*. لا تنشغل بأمر الطريق "الصحيح"، لكن اهتم بالطريقة *المناسبة* التي يمكن أن تحل بها الأمر. هذه هي الطريقة التي نستطيع بها الحصول على ما نريد.

كان "زيموراي" يتعامل دائمًا مع العقبات بهذه الطريقة. فقد أخبرته الحكومة بأنه غير مسموح له ببناء الجسر الذي يحتاج إليه عبر نهر أوتيلا؛ ذلك لأن بعض المسئولين تلقوا رشوة من المنافسين لبناء جسور غير قانونية - فأمر "زيموراي" مهندسيه ببناء رصيفين طويلين في الميناء بدلاً من الجسور. وفي منتصف النهر بينهما أقام جسرًا مؤقتًا يمكن له أن يصطف ليصل بينهما في غضون ساعات

معدودة. وكان هناك خط للسكك الحديدية يمتد على ضفتي النهر في الاتجاه المعاكس. وحين قدمت شركة يونايتد فروت شكوى بسبب ذلك الأمر، ضحك "زيموراي" ورد قائلا: "لماذا، فهذا ليس بجسر، إنهما مجرد رصيفي ميناء صغيرين قديمين".

أحيانا تحتاج لإنجاز المهمة بطريقة معينة، وأحيانا أخرى قد تضطر لاستخدام *طريقة مختلفة* تماما، فلا تتقيد بالأساليب التي تعلمتها في المدرسة بل طوعها لتناسب كل موقف. اتبع الطريقة التي ستجدي نفعا - هذا هو الشعار.

نحن نقضي كثيرًا من الوقت في التفكير بشأن الطريقة التي من المفترض أن تكون عليها الأمور، أو القواعد التي يجب أن نلتزم بها، محاولين الوصول إلى الكمال. ونخبر أنفسنا بأننا سنبدأ حال تيسرت الأحوال، أو حال تأكدنا من أننا نستطيع الثقة بهذا أو ذاك. في حين يكون من الأفضل التركيز على التصرف وفقا للموقف، وعلى النتائج بدلا من الطرق التقليدية.

فكما يقولون في المصارعة اليابانية البرازيلية، لا يهم كيف تطرح خصومك على الأرض، طالما كانت النتيجة هي انتصارك عليهم.

ما لم يغب عن ذهن "زيموراي" قط هي المهمة: أي نقل الفواكه عبر النهر. سواء أكان ذلك عن طريق الجسر أو عن طريق رصيفي ميناء بينهما جسر، فلا يهم ذلك طالما أنه سينقل الحمولة إلى المكان المرجو. فحين أراد أن يزرع فاكهة الموز في مزرعة بعينها، لم يكن يهتم بأن يجد المالك الحقيقي للأرض - ولكن الأهم كان هو أن يصبح هو مالكها.

عليك أن تنجز مهمتك، أيًّا كانت الطريقة. وكي تنجزها، فإنك تواجه، مثلنا جميعا، خيارين إما أن تتبع الطريقة التي تتمنى أن تسير الأمور وفقا لها أو تتبع الطريقة التي تناسب الموقف (وهي تبدو دائما كارثية). إلى أي مدى أنت على استعداد للمضي قدما؟ ما الذي أنت على استعداد للقيام به؟

توقف عن الشكوى، والهراء، ولا تستسلم للعجز أو الخوف. أنت لست طفلًا صغيرًا. كيف ستحل هذه المشكلة؟ كيف ستتفادى القواعد التي تعرقلك؟

ربما ستحتاج إلى التحلي بالدهاء والمكر بعض الشيء أكثر من الشعور بالراحة. أحيانا يتطلب ذلك تجاهل بعض القواعد البالية أوتقديم طلب عفو للإدارة لاحقا وليس طلب إذن (لأنه سيقابل بالرفض) الآن. لكن إذا كانت لديك مهمة كبرى، فالأهم هو إنجازها.

في عمر الحادية والعشرين، لم يكن "ريتشارد رايت" الكاتب العالمي المشهور كما هو الآن. لكنه ومع فقره وبشرته السوداء، قرر أنه سيقرأ ولن يسمح لأحد بأن يوقفه. هل اقتحم المكتبة واستأسد على الآخرين؟ كلا، ليس في الجنوب الذي يطبق عليه قوانين "جيم كرو". لكنه زور بطاقة مكتوبًا عليها: "سيدتي العزيزة: هل لك أن تعطي هذا الصبي الزنجي بعض الكتب للكاتب "هنري لويس منكن"؟ (لأنه لا أحد سيكتب ذلك عن نفسه، أليس كذلك؟)، فنجح في أخذها ببطاقة مزيفة، متظاهرا بأنها لشخص آخر.

مع وجود هذه المخاطر، من الأفضل أن تستعد للالتفاف حول القواعد أو لفعل شيء متهور أو مجنون، لكي تسخر من السلطات

وتقـول: *مـاذا هناك؟ هـذا ليس بجسـر. لا أعرف ما الـذي تتحدثون* عنه، أو في بعض الحالات لأن تنهر من يحاولون عرقلتك وتتخلص من شرهم، محتقرًا القواعد.

الواقعيـة تركز على المرونة أكثـر من أي شيء آخر. فهناك الكثير من الطرق لتنتقل من النقطة أ إلى النقطة ب. ليس بالضرورة أن يكون الخط الواصل بينهما مستقيمًا، لكن الأهم هو أن ينقلك حيثما ترغب. لكن كثيرا منا يقضون أوقاتًا كثيرة في البحث عن الحل الأمثل لتخطي العقبة التي توجد أمامنا.

فكمـا قال "دينج شياو بينج" ذات مرة: "لا يهمني إذا كانت القطة سوداء أم بيضاء، مادامت تطارد الفئران".

هنـاك حكمة للفلاسفة الشرقيين تقـول: "لا تخط متوقعا أن تجد جمهورية أفلاطون المثالية".

لأنـك لن تجـد أبدا هـذا النوع مـن الكمـال. والحل هـو أن تبذل قصـارى جهدك فـي حدود ما هو متـاح بين يديك. وهـذا لا يعني أن الواقعية تتعارض في جوهرها مع المثالية أو المضي قدما. فقد أحدث أول جهاز آيفون ثورة تكنولوجية، لكنه لا يزال خاليًا من خاصية النسخ واللصـق أو مجموعة أخرى من الخواص التـي كانت تود شركة آبل أن تضعها به. و"ستيـف جوبز"، المنشد للكمال، كان يعلم أنه عند نقطة ما، سيكون عليه اللجوء إلى الحل الوسط. المهم أن تنجز مهمتك.

فكِّر مثل الشخص الواقعي المتشدد: فهو لا يزال طموحًا، ومقاتلًا، ومتمسـكًا بالنماذج التقليدية، لكنه أيضا عملي ويسير وفق الممكن. لا تفكـر فـي الحصول على كل شيء تـود أن تحصل عليـه، ولا في تغيير

العالـم في التو واللحظـة، لكن كن طموحا بما يكفـي لتحصل على م
تريد. لا تخفض من سقف طموحاتك، لكن فرِّق بين المهام الضرورية
والإضافية.

فكر في كيفية المضي قدما وليس في بلوغ الكمال.

العقبـات تتهشم أسفل هذا النـوع من القوة؛ لأنها ليس لديها خيار
آخر. فحين تتحايل عليها أو تتجاهلها، لن يكون أمامها شيء لتقاومه.

إشادة بالهجمات غير المتوقعة

من لا يسعى
لغير المتوقع لا يرى شيئًا؛
لأن الطريق المعروف
يعتبر طريقًا مسدودًا.

ـ هرقليطس

الصورة الشائعة لـ "جورج واشنطن" في العرف الأمريكي هي أنه الجنرال الجريء والشجاع الذي تخطى كل شيء، رافضا الاحتلال البريطاني المستبد. بالطبع الصورة الحقيقية أقل رونقا من ذلك. فلم يكن "واشنطن" رجلًا فدائيًّا، لكنه كان قريبا من ذلك، فقد كان ماكرا، ومراوغا، وفي أغلب الأوقات رافضا للقتال.

كان جيشه صغيرا، وغير مدرَّب بالقدر الكافي. وقد شن حربا دفاعية، متجنبا مواجهة التشكيلات الضخمة للجنود البريطانيين، وكانت معظم مناوراته عبارة عن مناوشات ضد عدو أكبر وأقوى؛ لذا كان يتبع نهج الضرب ثم الفر.

كان "واشنطن" يقول لرجاله لا تهاجموا الأماكن المحصنة جيدا، أو حيث يتوقعكم العدو، "فالأماكن التي يقل بها الخطر، يقل

بهـا استعداد العدو ومن ثـم يكون هناك احتمال كبيـر للنجاح". كان لديـه حس قوي بالأماكن التـي ستبدو بها المناوشـات الطفيفة كأنها انتصارات كبيرة.

فمعظـم "انتصاراتـه" العظيمـة لم تكـن مواجهـات مباشرة مع البريطانييـن. فقد عبـر، وهو منهك للغاية، ولايـة الديلاوير في فجر يـوم الاحتفال برأسـ السنة ليهاجـم مجموعة من الألمـان المرتزقة النائمين، الذين ربما كانوا سكارى أو لا.

كان فـي الواقع يتقن الانسحاب أكثر مـن التقدم - كان ماهرًا في الحفاظ على الجنود، ولـولا ذلك لفُقدوا وانهزموا. نادرا ما كانت تتم محاصرة "واشنطن"- فقد كان دائما يجد طريقًا للهروب. مع الرغبة فـي إنهاك عدوه، كانـت هذه المراوغة سلاحًا قويًّـا، رغم أنه لم يكن براقا.

ليسـ مفاجئا إذن أن يتـم تجميل وتحسين سيرتـه باعتباره قائدًا للجيش القـاري وأول رئيس للبلاد. ولم يكن هو الجنرال الوحيد الذي فعلنـا ذلك معـه. فأسطـورة التاريخ العظيمـة، التي روجتهـا الأفلام والقصصـ وجهلنا، هـي أن تلك الحـروب دارت بين جيشين عظيمين واجهـا بعضهمـا في ساحة القتال. إنها فكرة مثيـرة ومشجعة - لكنها أيضا خطأ للغاية.

فـي دراسة أجريت علـى ثلاثين نزاعـا يتضمن أكثر مـن مائتين وثمانيـن حملـة عسكرية بـدءًا من التاريـخ القديم للتاريـخ الحديث، جـاء الإستراتيجي والمؤرخ العبقري "بـي. إتش. ليدل هارت" بنتيجة مذهلة: فمن بين المائتيـن وثمانين حملة حققت ست حملات فحسب الانتصار الحاسم بعد هجوم مباشر على جيش العدو الرئيسي.

ست حملات فحسب، أي بنسبة ٢٪.

إذا لـم نحقـق الانتصـار من خـلال المعـارك المنظمـة، فكيف سنحققه؟

بأيـة طرق أخرى. عـن طريق المهاجمة من الميمنـة أو الميسرة، أو مهاجمة أماكن غيـر متوقعة، أو التأثير على الحالة النفسية، أو من خـلال دفع الخصوم للخروج من حصونهم، أو من خلال اتباع المنهج غير التقليدي. من أي شيء...

كما كتب "هارت" في كتابه المميز *Strategy*:

الزعيم العظيم سيسلك الطريق الأكثر خطورة وغير المباشر- فإذا كان ضروريًا سيعتلي الجبال، أو سيسير عبر الصحراء، أو المستنقعات، مع عدد صغير من القوات، وقد يقطع عن نفسه وسائل الاتصال. وسيواجه جميع الظروف الصعبة بدلًا من قبول خطر عراقيل الطريق المباشر.

حين تكون يائسا، وتحاول جاهدا بكل قوتك، وحين يخبرك الناس بأنك على وشك الانهيار....

اتخـذ خطـوة للوراء، ثـم تحايل علـى المشكلة. ابحـث عن بعض المميزات. اتجه حيث "لا تتوقع أن تجد الحل".

مـا أول رد فعل تقوم بـه حين تواجه تحديًا؟ هـل تنفق الكثير من الأمـوال على المنافسة؟ هل تتجـادل مع الآخرين فـي محاولة لتغيير الآراء المترسخة؟ هل تحاول الخروج مندفعا عبر الباب الأمامي؟ لأن الباب الخلفي، والأبواب الجانبية، والنوافذ قد تكون مفتوحة.

أيًّا كان ما ستفعله، فإنه سيكون أصعب (كي لا نقول إنه مستحيل) إذا كانت خطتك تتضمن تحديًا للفيزياء أو المنطق. بدلا من ذلك، فكر في "جرانت" الذي أدرك أنه يجب أن يدور حول "فيكسبيرج" - وليس الهجوم عليها - كي يسيطر عليها. فكر في "فيل جاكسون" - مدرب كرة السلة المدرج في قاعة المشاهير - وفي مثلثه الهجومي الشهير، الذي صمم لتوجيه الكرة تلقائيًّا بعيدا عن الضغط الدفاعي بدلًا من المهاجمة مباشرة.

فإذا لم نكن نتحلى بالمهارة الكافية، بينما أتيح للاعبين الآخرين الوقت لبناء دفاعهم، سيكون من المستحيل مهاجمتهم؛ لذلك من الذكاء ألا حتى نحاول، بل يجب أن نركز على مواردنا المحدودة.

إن السبب وراء كون بعض المهارات تبدو يسيرة على القادة العظماء ليس أنهم يتقنون النهج فحسب - بل لأنهم يفعلون القليل مقارنة بمن هم أدنى منهم في المعرفة، فهم يختارون بذل القوة المحسوبة والفعالة فحسب، وليست المسببة للإجهاد، فهم لا يحاربون بأساليب غير مجدية.

فكما قال أحد الأشخاص بعد مقاتلة "جيجورو كانو"، مؤسس الجودو الأسطوري الذي يصل طوله إلى خمس أقدام: "محاولة قتال "كانو" أشبه بمحاولة القتال مع معطف فارغ".

هذا يمكن أن يكون ما يحدث معك.

تفوق منافسك عليك في العدد، أو مواجهة خسارة، أو أزمة مالية، كل هذه الأشياء ليست بالضرورة أن تكون سيئة. بل يمكن أن تكون ميزة؛ فهي مقومات تجعلنا أقل عرضة لانتحار من خلال المهاجمة

وجها لوجه. تلك الأشياء تجبرنا على أن نكون مبدعين، ونجد الحلول، ونفعل أي شيء للفوز، بالإضافة إلى تحدي أعدائنا حين يكونون الأقوى. هذه هي العلامات التي تخبرنا بأنه يجب علينا أن ننظر للصورة من زاوية مختلفة.

في الحقيقة، التمتع بميزة الحجم أو القوة أو النفوذ هي بداية الضعف الحقيقي والحتمي. فعدم بذل الجهد لتحقيق النجاح يجعل من الصعب إتقان الأسلوب الجيد؛ فالأشخاص أو الشركات الذين يتمتعون بميزة الحجم لا يجب مطلقا أن يتعلموا هذا النهج؛ حيث إنهم قادرون على تحقيق الفوز اليسير من خلال القوة الغاشمة. وهذا فعال بالنسبة إليهم... ولكن لفترة محدودة، إلى أن يقابلوك وتنفذ المهمة ذاتها بمهارة ومناورات بارعة، حين ترفض أن تواجههم بالطريقة التي يجيدونها: وجها لوجه.

نحن في لعبة الخطأ الصغير بها يؤدي إلى هزيمة فادحة. إذن، فالقوة لا تكافئها القوة.

بالطبع، حين يتم دفعنا، يكون رد الفعل الغريزي دائما هو مقابلة هذه الدفعة بأخرى تماثلها. لكن فنون القتال تعلمنا أنه ينبغي لنا أن نتجاهل تلك الرغبة. لا نستطيع أن نرد الدفعة بمثلها، بل يجب أن نقوم بجذب *الخصم نحونا* حتى يفقد توازنه. ثم نقوم بالحركة التي نريدها.

إستراتيجية الباب الجانبي توفر مساحة إبداعية واسعة. وهي لا تقتصر على الحرب، أو العمل، أو المبيعات.

الفيلسوف العظيم "سورين كيركجور" نادرا ما كان يسعى إلى إقناع الناس بطريقة مباشرة من منطلق القوة النافذة التي كان يتمتع

بهـا. بدلا من إلقاء المحاضرات، كان يتبع نهجًا يطلق عليه "التواصل غيـر المباشر". حيث كان يكتب تحت أسمــاء مستعارة، متبنيًا في كل مـرة وجهة نظر أو رؤية مختلفة - فكان يكتب عدة مرات في الموضوع ذاتـه من زوايا مختلفة ليعبر عن وجهة نظـره بشكل جذري وعاطفي. ونـادرا مـا كان يقول للقارئ "افعل هذا" أو "فكـر في ذاك". بدلا من ذلك كان يعرض طرقًا جديدة للتأمل في العالم أو فهمه.

لا تحاول إقناع النـاس من خلال تحدي آرائهم المترسخة بأذهانهم منذ أمد طويل. ابحث عن أرضية مشتركة بينكم وابدأ منها. أو ابحث عـن ميزة تجعلهم ينصتـون إليك. أو قدم البديـل بدعم من الآخرين حتى يتخلى المعارضون طوعا عن وجهات نظرهم وينضموا لفريقك.

الطريقــة الفعالة ليست دائما هي الطريقة الأكثر إثارة للإعجاب. فأحيانا ما تبدو خدعة أو منافسة غير شريفة. كما يكون هنـاك الكثير مـن الضغط كي تحــاول مجاراة الحركة بالحركة، كمــا لو أن تمسكك بالطريقــة التي تناسبك يعــد نوعًا من الخداع. اسمح لــي بأن أنقذك مـن الشعور بالذنب وجلد الــذات: اتباعك للطريقة التي تفيدك لا يعد خداعا على الإطلاق. .

أنــت تتصرف كإستراتيجي حقيقي؛ حيث لا تبذل كل ما لديك من جهــد رغم قلة مواردك وتتمنى النجــاح. ولا تهدر طاقتك في المعارك التي تقاد بالفخر والغرور وليس المميزات التكتيكية.

صــدق أو لا تصدق، *هذا* هــو الطريق الأصعب. وهذه الصعوبة هي ما تجعله.

تذكر، أحيانا يكـون الطريق الأطول هو الطريــق الأقصر للوصول إلى المنزل.

استخدم العقبات ضد نفسها

الإنسان الحكيم قادر على الاستفادة حتى من أعدائه.

ـ بلوتارخ

لـم يناضل "غانـدي" من أجل استقـلال الهند، بـل إن الإمبراطورية البريطانية هي من قامت بكل المعركة ـ وتكبدت كل الخسائر.

هـذا كان مقصـودا بالطبـع. فالعصيـان المدنـي وحملـة "الساتياجراهـا" (قـوة الحق) الواسعـة اللذان قام بهمـا "غاندي" أوضحـا أن *الفعل* لـه تعريفات كثيرة. إنه لا يعنـي دائما المضي قدما أو حتـى التحرك بشكل غيـر مباشر، فهو يمكن أيضـا أن يكون مجرد اتخاذ موقف معارض.

أحيانـا يمكنك تخطـي العقبات عن طريق الانسحـاب والسماح لها بمهاجمتك وليس العكس. يمكنك أن تستفيد من تدبير العدو في تدميره.

بينما كانت قوتـه ضعيفة مقارنة بالقوة التي يود أن يغيرها، اختار "غانـدي" أن يستسلم لهذا الضعـف، وبالغ فيه، وكشف عنه. فقد قال لأقـوى جيش احتلال في العالم: "*سأقوم بمسيرة للمحيط لجمع الملح*

في انتهاك مباشر لقوانينكم. كان يحاول استفزازهم - *ماذا ستفعلون حيال ذلك؟ ليس هناك خطأ فيما نفعله* - كان يعلم أن هذا التصرف يضع السلطات في مأزق صعب للغاية: إما فرض سياسة الإفلاس أو التخلي عن المسئولية. خلال تلك الأحداث، توقفت القوة العسكرية الهائلة. فاستخدامها كانت له نتائج عكسية.

"مارتن لوثر كينج"، الذي اتخذ من "غاندي" نموذجًا يحتذى به، قال لأتباعه إنهم سيقابلون "القوة المادية بالقوة الروحية". بمعنى آخر، سيستخدمون قوة المتناقضات. في مواجهة العنف سيتحلون بالسلمية، وسيقابلون الكره بالحب - وخلال اتباع هذا المنهج، سيستطيعون إبراز شر هذه الخصائص وبشاعتها.

هكذا نجد أن التناقض يجدي نفعا. واللافعل يمكن أن يكون فعلا. إنه يستغل قوة الآخرين ويسمح لنا بامتصاص طاقتهم والاستفادة منها. إنه يدفعهم - أو يدفع العقبات - للقيام بالعمل بالنيابة عنا.

سل الروس، الذين انتصروا على "نابليون" والنازية ليس بحماية قوية لحدودهم ولكن من خلال التراجع لداخل البلاد تاركين الشتاء يتعامل مع العدو، الذي تورط في معارك بعيدا عن وطنه.

هل هذا يعد فعلا؟ بالطبع.

ربما يكون عدوك أو العقبة التي تواجهها لا يمكنك تخطيها - كما كانت مع كثير من هؤلاء. ربما في هذه الحالة، لا تملك القدرة على الانتصار على عدوك من خلال إنهاكه (الإصرار)، أو أنك لا تريد المخاطرة بالتعلم من خلال الفعل (التجربة مرة أخرى). لا بأس في ذلك، فلا تزال بعيدا عن الحاجة للاستسلام.

لكن حان الوقت لكي تعترف بأن بعض المحن قد يكون من المستحيل بالنسبة لك تخطيها - بغض النظر عن محاولاتك الحثيثة. لكن عليك أن تجد طريقة لتستخدم هذه المحنة *وطاقتها* لصالحك.

قبل اختراع قوة البخار، كان قادة القوارب يتبعون طريقة بارعة لمقاومة التيار القوي الهائج لنهر المسيسبي؛ فالقارب المتجه نحو منبع النهر قد يجذب قاربًا آخر متجهًا نحو تيار المياه، وبعد ربط حبل حول إحدى الأشجار أو الصخور، يتم ربط القوارب ببعضها. فالقارب الثاني سيتحرر وسيسمح للنهر بجرفه مع التيار، قاذفا القارب الآخر نحو المنبع.

إذن، بدلا من أن تقاوم العقبات، ابحث عن طرق *تجعلها تقاوم نفسها*.

هناك قصة شهيرة عن "الإسكندر الأكبر" تجسد هذه الفكرة - وكانت مثالا بارعا لجعل كيد العقبة في نحرها حتى إنها لفتت انتباه المراقبين له وجعلتهم يتوقعون أن هذا المراهق الطموح قد يسيطر على العالم يوما ما. بينما كان صبيًّا صغيرًا، استطاع ترويض حصانه الشهير بوسيفالوس - الحصان الذي لم يستطع حتى والده "الملك المقدوني فيليب الثاني" ترويضه - وذلك من خلال إنهاكه وإزعاجه. فبينما كان الآخرون يحاولون معه باستخدام القوة المطلقة والسياط والحبال ليكون مصيرهم في نهاية المطاف الركل والسقوط من فوقه، نجح "الإسكندر" في ترويضه من خلال الصعود على ظهره برفق ثم شد لجامه حتى يهدأ. وبعد أن أصابه الإنهاك، لم يجد بوسيفالوس خيارا آخر سوى الاستسلام لفارسه. وقد استخدم "الإسكندر" هذا الحصان المخلص في معاركه لمدة عشرين عاما.

الآن ماذا عن العقبات الخاصة بك؟

نعم، أحيانا نحتاج إلى التعلم من "أميليا إيرهارت" أن نتحرك فحسب ونخطو خطواتنا الأولى. لكن علينا أن ندرك أيضا أن *الامتناع* عن الفعل قد يكون أفضل شيء نفعله. أحيانا تحتاج في حياتك إلى التحلي بالصبر - وانتظار انسحاق العقبات المؤقتة. اترك خصومك يتجادلون معا ولا تتسرع وتشارك في الشجار؛ لأن المشكلة تحتاج أحيانا *لأقل القليل* من جهدنا - وعدد أقل من الناس - وليس أكثر.

حين نريد شيئًا ما بشدة يمكن أن نكون أسوأ أعدائنا. فلهفتنا قد تجعل من المستحيل أن نحصل على ما نريد. فعندما نلف عجلاتنا في الثلج أو الوحل نحفر أخدودًا عميقًا جدًّا لن نستطيع الخروج منه أبدا.

نحن ننهك أنفسنا في محاولة المضي قدما لدرجة أننا ننسى أن هناك طرقًا أخرى للوصول حيثما نرغب. فنحن لا نعلم أن الامتناع عن الفعل - أو في بعض الحالات، التراجع للخلف - قد يكون أفضل طريقة للتقدم إلى الأمام. لا تفعل شيئا، قف فحسب!

فنحن ندفع وندفع - كي نحصل على زيادة في الراتب، أو نكسب عميلًا جديدًا، أو نمنع كارثة من الحدوث. في الحقيقة، أفضل طريقة للحصول على ما نريد قد تكون إعادة النظر في تلك الرغبات أولا. أو السعي لشيء آخر تماما، واستخدام العقبة كفرصة لاكتشاف وجهة جديدة. حين نفعل ذلك، قد نُقدم على تنفيذ مشروع جديد يحل بدلا من دخلنا غير الكافي. أو قد نجد أننا حين نتجاهل العملاء، نجذب المزيد منهم - لأننا نكتشف أنهم يريدون التعامل مع شخص لا يتلهف للعمل معهم. أو نعيد التفكير في الكارثة التي نخشاها (مع الجميع) ونجد طريقة لنستفيد منها في حال حدوثها.

نحـن نفترض خطأ أن المضي قدما هـو الطريقة الوحيدة للتطور وتحقيـق الفـوز. ولكن أحيانا يكـون الامتناع عن الفعـل، أو الانحراف جانبا، أو التراجع للخلف هو أفضل طريقة لإزاحة ما يعرقل طريقنا.

نيـل الأمانـي يستلـزم بعض الانصيـاع. مـا يعني قبول فكـرة أن الطريقـة التي تريد أن تسير الأمور وفقا لهـا ليست ممكنة. فليس من الضروري أن تتبع الطريقة "التقليدية". لكن ماذا بعد؟

المهـم هو أن يقـودك منهاجك إلـى الوجهة التـي تريدها، ودعنا نوضـح أن استخدام العقبات ضد نفسهـا مختلف تماما عن عدم فعل أي شـيء؛ فالمقاومة السلبية هي، فـي الحقيقة، تصرف فعال للغاية. لكن تلك الأفعال تأتي في صورة الالتزام، والسيطرة على الذات، وعدم الخوف، والإصرار، والإستراتيجيات الكبرى.

الإستراتيجي العظيم "شاول ألينسكي" كان يعتقد أنك إذا "دفعت الشيء السلبي بقوة وعمق كافيين فسينقلب إلى *ضده*". كل شيء سلبي لديـه وجه إيجابي. ويكمن *الفعل* في الدفـع للوصول إلى الوجه الآخر، لتحويل السلبي إلى إيجابي.

ينبغـي أن نجد في هذا دافعًا عظيمًا. فهو يعني أن عددًا قليلًا جدًّا مـن العقبات هو الذي سيكون صعبًا علينا؛ لأن هذه الضخامة قد تكون ميـزة. لأننـا نستطيع استخدامهـا ضد العقبة ذاتها. تذكـر أن القلعة قد تكـون حصنًا منيعًا وقويًّـا، أو قد تتحول إلى سجـن حين تحاصر، فالاختلاف يكمن ببساطة في تغيير الفعل والمنهج.

يمكننا استخـدام الأشياء التي تعرقل طريقنـا لصالحنا، تاركين لهـا مهمة إنجاز الأمور الصعبة نيابة عنا. وأحيانا يعني ذلك أن نترك العقبة كما هي، بدلا من محاولة تغييرها.

كلما ركض الحصان بوسيفالوس بشكل أسـرع، أصيب بالإنهاك. وكلمـا استخدمت الشرطة القـوة المفرطة ضد العصيان المدني، زاد التعاطـف مع القضيــة. وكلما قاتلوا أكثـر، سهل عليهـم الأمر. وكلما قاتلت بضراوة، أنجزت القليل (إذا استبعدنا الإصابة بالإنهاك).

وهذا الأمر ينطبق على مشكلاتنا أيضا.

وجِّه طاقتك

حيـن تعارضك الظـروف عد في الحـال إلى نفسـك ولا تفقد توازنـك بطريقة لـن تفيدك. فكلمـا واصلت العـودة إلى حالة الاتزان، أصبحت أكثر جذبا لها.

ـ ماركوس أوريليوس

يمثل "أرثر آش"، لاعب التنس، نموذجًا للتباين الرائع. كي يتغلب على التمييـز العنصري في خمسينيـات وستينيات القـرن، تعلم من والده أن يخفـي مشاعـره وعواطفه داخل الملعب. فلم يكـن يصدر رد فعل، أو ضيقًـا جراء الضربـات الفائتة، أو الكلمـات السيئة من الجماهير. بالطبـع لأنـه لاعـب ذو بشـرة سمراء لـم يكـن يستطيع التباهـي، أو الاحتفال، ولم ينظر له أحد على أنه لاعب مجتهد.

لكن تركيبتـه وطريقة لعبه الفعلية كانتا شيئًا مختلفًا. فكل الطاقة والعواطف التي كان مـن المفترض أن يكبح جماحها كان يوجهها نحو طريقـة لعب جريئة ورشيقة. فبينمـا كان يسيطر على تعبيرات وجهه، كان يطلـق العنـان لجسـده ليصبح انسيابيًـا ومتحركًا فـي كل أنحاء الملعـب. أفضل وصف لأسلوبه يكمن فـي اللقب الذي اخترعه لنفسه: "متحرر جسديًا ومنضبط ذهنيًا".

بالنسبة لـ "أرثر آش"، هذه التركيبة تؤدي لمباراة تنس قوية. من لناحية الشخصية كان يسيطر على مشاعره، لكن عند اللعب كان يتحول لشخص مقدام، وجريء، وهادئ. فكان يقذف الكرة ويصنع ضربات تجعل اللاعبين الآخرين يلهثون. كان قادرا على فعل هذا لأنه كان حرا، الحرية اللازمة في مثل هذه الظروف: الحرية الداخلية.

كان اللاعبون الآخرون قادرين على الاحتفال، أو الدخول في نوبات غضب، أو التحديق بسخط إلى الحكام والمعارضين، ولم يكونوا قادرين على التعامل مع ضغط المباريات الصعبة كما كان يفعل "آش". فهم كانوا يعتبرونه - خطأ - مجرد شخص بربري، يكبح مشاعره. بالطبع، من الضروري التنفيس عن المشاعر، لكن "آش" كان يستغلها كوقود ليزيد من سرعته في ضرب الكرة، ورفعها. فمع الحماسة التي كان يلعب بها، لم يكن هناك مكان للهدوء أو التعقل الذي يغلف نفسه به.

المحنة قد تحولك لشخص قاس، أو قد تجعلك هادئا وتصنع منك شخصًا أفضل - إذا سمحت لها بذلك.

أعد تسميتها وتغلب عليها، هذا ما كان يفعله "آش" - ككثير من الرياضيين الآخرين ذوي البشرة السمراء. الملاكم "جو لويس"، على سبيل المثال، كان يعلم أن مشجعي الملاكمة من العنصريين ذوي البشرة البيضاء لن يتقبلوا ملاكمًا عاطفيًّا ذا بشرة سمراء؛ لذلك كان يخفي كل مشاعره ويظهر بوجه خالٍ من أي تعبيرات. كان معروفًا بلقب الإنسان الآلي؛ إذ كان يرهب خصومه من خلال الظهور بمظهر غير آدمي. لقد استغل العيوب وحولها إلى مميزات داخل الحلبة.

لدينا جميعًا قيود علينا التعامل معها ومراعاتها - كالقواعد والأعراف الاجتماعية - في حين أننا قد لا نرغب في ذلك. على سبيل المثال، الزي الرسمي، أو المراسم، أو الإجراءات، أو الالتزامات القانونية، أو التدرجات داخل الشركة - كل هذه أمور ترشدنا إلى الطريقة التي يجب أن نتصرف وفقا لها. فكر في الأمر كثيرا وستجد أنه يتحول إلى شيء ثقيل وخانق. وإذا لم نتوخَّ الحذر، فسيؤدي ذلك إلى خروجنا من اللعبة.

بدلا من الاستسلام إلى الإحباط، يمكننا استغلاله. يمكننا استخدامه لدعم أفعالنا، التي، على عكس حالتنا المزاجية، ستصبح أقوى وأفضل حين تتسم بالتحرر والشجاعة. بينما يستحوذ على الآخرين فكرة مراعاة القواعد، نقوم نحن بتقويضها بدهاء وتحويلها لصالحنا. فكر في المياه: حين يقيم الإنسان سدًّا لصدها، لا تظل راكدة فحسب، بل تُخزن طاقتها ويتم استغلالها لتزويد محطات توليد الكهرباء، التي تنير بلدانًا بأكملها، بالطاقة.

لقد تحول "توسان لوفرتور"، العبد الهاييتي السابق - إلى جنرال، مثيرا غضب أعدائه الفرنسيين الذين قالوا عنه: "يستطيع هذا الرجل أن يحقق نصرًا في كل مكان". فكان مرنًا ومنطلقًا للغاية، حتى لقب بـ "لوفرتور" أو "الفاتح". كل شيء في حياته كان بمثابة عقبة، لكنه حول العقبات إلى فتوحات. لماذا ينبغي للجنود أو السياسيين أو الجبال أو "نابليون" ذاته أن يكونوا مختلفين عنه؟

أما نحن فنشعر بالانزعاج الشديد حين تتوقف شاشة العرض (بدلا من تركها وإجراء حديث مثير دون ملاحظات). ونثرثر مع

زملائنـا (بدلا من أن نكتـب شيئا مفيدا على لوحـة المفاتيح). نحن نسيء التصرف بدلا من أن نفعل *فعلا* حقيقيًّا.

لكن، فكر في الرياضي الماهر، الذي يصيب الهدف دائما، ويحقق نجاحـات مستمـرة وفي العقبـات التـي يواجهها دائما، فهـو يتخطى حـالات العجز التي تصيبه، وكل ركلة أو رميـة تصيب هدفه ويتلاشى بعدهـا التعب. هـؤلاء الرياضيون قد يتوقفون عـن تنفيذ هذا الفعل أو ذاك، لكنهـم لا يتخلـون عن هدفهم. هنـاك عوامـل خارجية تؤثر على الطريق، لكن ليس على الوجهة وهي : التقدم إلى الأمام.

مـا عقبات حياتنـا التي من الممكن أن تقاوم هـذه المهارة القوية والمرنة والرائعة؟

التحرر والاسترخاء الذهني والبدني لا يتطلب موهبة. إنها مغامرة فحسب. (نحن نريد الفعل المناسب، وليس الفعل *المؤقت*). لكن ماذا عـن الشد الذهني والبدني؟ هذا يدعى القلق. إنه لا يجدي أيضا؛ لأنه يؤدي بنا إلى الغضب الشديد. إذن، ماذا إذا اجتمع الاسترخاء البدني مع الكبح الذهني؟ *هذه* هي القوة.

إنهـا قوة تقود خصومنا ومنافسينـا إلى الجنون، حيث يظنون أننا نعبـث معهم. إنها قوة باعثـة على الغضب - كما لو أننا لا نخوض حتى المحاولـة، وانعزلنـا عن العالـم، أو كما لو أننا محصنـون من عوامل الضغط الخارجية والقيود الموضوعة أمام مسيرتنا نحو أهدافنا.

لأننا كذلك بالفعل.

اغتنم الفرصة

الماهـرون هـم الذيـن لا ينتظـرون الفرصـ بـل يغتنمونهـا؛
ويحاصرونها ويسيطرون عليها، ويجعلونها في خدمتهم.

ـ إدوين تشابين

فـي ربيع عـام ٢٠٠٨، تعرضت حملة "باراك أوبامـا" الرئاسية لمأزق كبير؛ تمثـل في التصريحـات التحريضية والعنصرية التـي أدلى بها مرشـده الروحي "جيرميا رايت"، ما هدد بانهيار حملته وكسر التآلف الأولـي الـذي أسسه بين أصـوات ذوي البشرة البيضـاء والسوداء في لحظة فارقة في الانتخابات الأولية.

قضايـا العرق والدين والتركيبة السكانيـة والخلافات تجمعت في مـأزق واحـد. كان ذلك نوعًا من الكـوارث السياسية التـي لا تتحملها الحمـلات السياسية، حيث كانـت تترك معظـم المرشحين عاجزين بسبب الخوف من اتخاذ أي فعل. فيكون رد فعلهم المعتاد هو الاختباء، أو التجاهل، أو التعتيم، أو العزلة.

بغض النظر عن الآراء الشخصية في سياسات "أوباما"، فلا أحد يستطيع إنكار ما حدث لاحقًا. فقد حول واحدة من اللحظات الحرجة في حملته الانتخابية إلى هجوم مفاجئ.

على عكس كل النصائح والأعراف، قرر أن يقّدم على الفعل وأن يجعل من هذا الموقف السلبي "لحظة تعلم". وجه "أوباما" الانتباه والطاقة التي اكتنفت هذا الجدل ليجذب جمهورًا وطنيًا، ويتحدث مباشرة إلى الشعب الأمريكي عن القضايا العرقية التقسيمية.

كانت الخطبة المعروفة اليوم باسم "اتحاد أكثر مثالية"، بمثابة لحظة تحول. فبدلا من أن يعزل نفسه، واجه "أوباما" كل شيء مباشرة. وحين فعل ذلك، لم يتجنب جدلًا كارثيًّا فحسب، بل خلق فرصة ليرفع رصيده في الانتخابات. وبعد أن امتص الغضب الناجم عن ذلك الموقف السلبي، أصبحت حملته مفعمة بالطاقة التي مكنته من الوصول إلى البيت الأبيض.

إذا كنت تعتقد أنه من الكافي استغلال الفرص التي تطرأ في حياتك، فأنت بعيد عن النجاح. أي شخص واع يمكنه فعل ذلك. ما يجب أن تفعله هو تعلم كيفية المضي قدما تحديدا عندما يرى كل مَن حولك أنك تواجه كارثة.

ففي اللحظات التي تبدو سيئة، ولا يتوقعها الآخرون، نستطيع نحن أن نتصرف سريعا وعلى حين غرة لنحقق انتصارًا كبيرًا. فبينما يسيطر على الآخرين الإحباط، سنكون نحن في حالة أفضل. سنرى اللحظة بطريقة مختلفة، وسنتصرف وفقا لذلك.

تجاهل السياسة وركز على النصيحة الإستراتيجية الرائعة التي تلقاها "أوباما" من مستشاره "رام إيمانويل": "لا تدع أزمة خطيرة

تذهب هباءً، فالأشياء التي أجلناها لفترة طويلة، والتي كانت متعلقة بالمدى البعيد، هي الآن عاجلة ويجب التعامل معها. فالأزمات تتيح لنا الفرصة للقيام بالأشياء التي لم يكن بمقدورنا القيام بها من قبل".

إذا نظرت إلى التاريخ، فستجد أن بعضًا من قادتنا العظماء استخدموا الأحداث الصادمة أو السلبية للقيام بتعديلات ملحة لم يكن من الممكن القيام بها من قبل. نستطيع أن نطبق ذلك على حياتنا.

دائما ما تخطط لفعل شيء: كتابة سيناريو، أو السفر، أو البدء في مشروع تجاري، أو الاقتراب من أحد الناصحين، أو إطلاق حملة.

حسنًا، الآن حدث شيء ما - بعض الأحداث الهدامة كإخفاق أو حادثة أو محنة. *استغلها*.

ربما تكون ملازمًا للفراش في فترة النقاهة. حسنا، فأنت لديك الآن وقت للكتابة. قد تكون مشاعرك مختلطة ومؤلمة، حوِّل ذلك لطاقة معينة. هل فقدت وظيفتك أو أخفقت في علاقة ما؟ هذا مريع، لكنك الآن تستطيع السفر دون أعباء. هل لديك مشكلة؟ الآن أنت تعلم بالضبط ما الذي ستتحدث فيه أنت ومرشدك. اغتنم هذه اللحظة لتطبق الخطة التي ظلت كامنة في ذهنك. كل رد فعل كيميائي يتطلب محفزًا. فلتكن أنت المحفز.

الأشخاص العاديون يهربون من المواقف السلبية، كما يفعلون مع الإخفاق، فهم يبذلون قصارى جهدهم ليتجنبوا المشكلات. لكن الأشخاص الناجحين يفعلون عكس ذلك، فهم يبذلون قصارى جهدهم في تلك المواقف، ويحولون الفواجع الشخصية أو الأحداث السيئة - حقًّا أي شيء، وكل شيء - لصالحهم.

لكن ماذا عن أزمتك؟ أنت تدعها تذهب هباءً حين تتفرغ لرثاء نفسك، وتستسلم لشعور الإنهاك أو الضيق. لعلك نسيت أن الحياة تعين الجريء وتفضل الشجاع.

نحن نجلس هنا ونشكو أننا لا نُمنح الفرص في حين أننا نحصل عليها بالفعل.

في لحظات معينة خلال حياتنا القصيرة نواجه محنًا عظيمة. ودائما ما تكون هذه المحن باعثة على الإحباط، والشعور بسوء الحظ، والظلم. وغالبا ما تأتي في الوقت الذي لا نكون فيه بحاجة لها على الإطلاق. السؤال هو: هل سنقبل بذلك باعتباره حدثًا سلبيًا، أم سنتخطى ما يمثله من سلبية وقسوة ونرد الهجوم؟ أو لنكن أكثر دقة، هل نرى أن هذه "المشكلة" تمثل فرصة لحل كنا ننتظره طويلا؟

إذا لم *تستغل* الفرصة، فلا تلومن إلا نفسك.

وصف "نابليون" الحرب في كلمات بسيطة: وهي أن الجيشين المتحاربين ليسا إلا جسدين يتصارعان ويحاولان إرهاب بعضهما بعضًا. وفي وقت الصدام، تكون هناك لحظة ذعر يستطيع القائد الأكثر تفوقا أن يحولها لصالحه.

كان "روميل"، على سبيل المثال، مشهورا بتمتعه بحاسة سادسة تشعره باللحظة الحاسمة في المعركة. كانت لديه قدرة حادة على الشعور - حتى في ذروة انفعاله - باللحظة المناسبة التي يكون فيها قد شن هجومًا فعالًا للغاية. وهذا ما كان يسمح له، بشكل متكرر ومذهل، بأن ينتزع النصر من بين فكي الهزيمة.

حينما كان الآخرون يـرون الكارثة أو، على أفضل حال، الضوضاء والغبـار الطبيعي للحرب، كان "روميل" يستشعـر الفرص. كان يقول: "إننـي أملـك نعمـة استشعار الجانـب الضعيـف للعـدو". وبناء على تلـك المشاعـر كان يهاجم بكل ذرة من طاقتـه، محافظا على الوتيرة ورافضا الاستسلام.

يبحـث القـادة العظماء عن لحظـات اتخاذ القـرار الحاسم؛ لأن الطاقـة التي توجه نحو تلـك اللحظات هي التي تزيـل الصعاب، فهم يضغطـون ويضغطون ويضغطـون، وحين يبدو الموقـف صعبا - أو أن الطريق مسدود - يضغطون مرة أخرى.

ففـي كثيـر مـن المعـارك، كمـا فـي الحيـاة، ستصـل القوتـان المتحاربتـان لنقطة إنهاك متبادلة. والشخص الذي ينهض في صباح اليـوم التالـي بعد يوم طويل مـن القتال والحشد، بـدلا من التراجع - الشخصـ الذي سيقـول، *أنـوي مهاجمتهم وضربهم هنـا والآن* - هو الذي سيحقق الانتصار... بتعقل.

هـذا ما فعلـه "أوبامـا". لـم يتهـرب، أو يستسلم للإنهـاك رغم الانتخابـات الأوليـة الطويلـة التـي كانـت على وشـك الانتهـاء. لكنه استجمـع قواه في اللحظة الأخيرة. أعاد تشكيل التحدي وانتصر، فقد حول الحادثة البشعة إلى "لحظة تعلم"، وإلى واحدة من أكثر الخطب عمقًا في تاريخنا عن القضايا العرقية.

لا يجـب أن نتخطـى العقبـة فحسـب بل يجـب أن نحولهـا لسلاح هجومي.

استعد للإخفاق

في هذه الأثناء، ابذل كل ما بوسعك لاتباع القاعدة التالية: لا تستسلم للشدائد، ولا تثق بأوقات الرخاء، وكن على علم بأن الحظ معتاد التصرف كما يروق له.

ـ سينيكا

يمكننا التحكم في تصوراتنا. ويمكننا توجيه أفعالنا.

ونستطيع دائما أن نفكر بوضوح، ونستجيب بإبداع، ونبحث عن الفرص، ونسيطر على المواقف.

لكن ما لا نستطيع فعله هو السيطرة على العالم من حولنا ـ على الأقل ليس بقدر ما نود. قد نتصور الأشياء بشكل جيد، ثم نتصرف بطريقة مناسبة، إلا أننا قد نخفق في النهاية.

فكر في الأمر بهذا الشكل: لا شيء يستطيع منعنا من المحاولة - أبدا.

بغض النظر عن الإبداع والتفاني، وبعد أن نكون قد أجرينا محاولتنا، قد تكون بعض العقبات عصية على التجاوز. وبعض الأفعال قد تكون مستحيلة، وهناك طرق وعرة، وهناك أشياء أكبر منا.

ليس بالضرورة أن يكون ذلك شيئًا سيئًا؛ لأننا نستطيع تحويل هذه العقبة إلى فرصة لممارسة بعض الفضائل أو المهارات الأخرى - حتى لو كانت مجرد تعلم قبول فكرة أن الأشياء السيئة تحدث، أو ممارسة التواضع.

إنها قاعدة مرنة بلا حدود: في كل موقف، الشيء الذي يعرقل طريقنا يمنحنا بالفعل طريقًا جديدًا مع جزء جديد منا. إذا تسبب شخص تحبه في إيذائك، فهناك فرصة لممارسة فضيلة التسامح. وإذا أخفقت في مشروعك التجاري، فإنه يمكنك ممارسة القبول. وإذا لم يكن هناك أي شيء آخر لتفعله لنفسك، فعلى الأقل يمكنك مساعدة الآخرين.

وكما قال "ديوك إلينجتون" إن المشكلات فرصة لنا لإظهار أفضل ما لدينا.

إظهار أفضل ما لدينا فحسب، هذا هو كل ما في الأمر، وليس فعل المستحيل.

علينا أن نستعد للعب والخسارة، استعد، في نهاية اليوم، ألا تحقق أي شيء.

فأي شخص يسعى لهدف يصطدم وجها لوجه بهذه الأشياء مرات ومرات. وأحيانا، لا يكون للتخطيط، أو للتفكير - أو محاولتنا الحثيثة ومثابرتنا الصابرة - أي دور في تغيير حقيقة أن بعض الأمور قد لا تسير وفقا لهوانا.

قد يستخدم العالم عددًا أقل من الشهداء.

إننا نميل بفطرتنا إلى أن نكون من هؤلاء الذين يحاولون إنجاز المهام - نحاول، مستخدمين كل شيء نحصل عليه، مهما كانت الآراء، كما نكون مستعدين لتقبل الأمر والانتقال إلى الخطوة التالية.

هل هذا الكلام ينطبق عليك؟ اعلم أنه من السهل أن تتسم بهذه الصفات.

الجزء ٣

الإرادة

ما الإرادة؟ الإرادة هي قوتنا الداخلية، التي لا يمكن أن تتأثر بالعالم الخارجي، فهي آخر ورقة رابحة لدينا. إذا كان الفعل هو ما نقوم به حين يكون لدينا بعض السيطرة على الموقف، فالإرادة هي الشيء الذي نعتمد عليه حين تختفي هذه السيطرة. فإذا استخدمناها في بعض المواقف التي تبدو غير قابلة للتغيير وسلبية، نستطيع أن نحولها لتجربة تعليمية تبعث على التواضع، ولفرصة لمنح الراحة للآخرين. تلك هي قوة الإرادة، لكنها تحتاج لمن ينميها. علينا أن نستعد للمحن والاضطرابات، علينا أن نتعلم فن الإذعان ونمارس الشعور بالبهجة حتى في الأوقات المظلمة. غالبا ما يظن الناس أن الإرادة هي مدى رغبتنا في الحصول على شيء ما. لكن في الواقع، الإرادة تتعلق بالاستسلام أكثر من القوة. فإرادة الخالق أقوى من قولك: "أرغب في الفوز" أو: "أريد تحقيق هذا الهدف"، فما تريده قد لا يتحقق. الإرادة الحقيقية هي التواضع الهادئ، والصمود، والمرونة، وقبول الموقف؛ أما النوع الآخر من الإرادة فهو الضعف المتخفي وراء ستار الصخب والطموح. فانظر، أيٌّ منهما الذي يتحمل قسوة العقبات.

منهج الإرادة

لأنـه أصبح أسطورة أكثـر من كونه رجلًا، كثير مـن الناس لا يعرفون أن "إبراهـام لينكولن" كان يعانـي اكتئابًا شديدًا طـوال حياته. ولأن الاكتئـاب كان معروفـا هـذه الفتـرة بالحزن، فـإن حزنـه كان موهنًا للعزيمة وعميقًـا - لدرجة أنه قاده إلى محاولة الانتحار في مناسبتين مختلفتين.

كان ميلـه للنـكات والدعابـة البذيئة - الذي نجد متعـة في تذكره عنـه - يعكس نظرته للحياة خـلال لحظات حياته المظلمة. فرغم أنه كان أحيانـا يبدو مبتهجا ومسرورا، فإنـه كان يعاني فترات من الألم، والعزلة، والكبت الشديد. فكان داخليا يصارع عبئًا ثقيلًا بدا دوما أنه من الصعب التخلص منه.

كانـت حياة "لينكولن" سلسلة من العسـرات المستمرة والقاسية. فقـد نشأ فـي إحدى قرى الريف الفقيرة، وفقـد أمه وهو طفل صغير، وتحمـل مسئولية تعليمه، ودرَّس لنفسـه القانون، كما فقد السيدة التي أحبها بينما كان شابا صغيـرا، وقد مارس المحاماة في بلدة صغيرة،

وواجه العديد من الهزائم في صناديق الاقتراع بينما كان يشق طريقه في الحياة السياسية، وبالطبع، كان يعاني الاكتئاب، الذي لم يكن في ذلك الوقت قد أصبح مرضًا يحتاج لعناية طبية. كل هذه الأحداث تعتبر بمثابة عقبات تخطاها "لينكولن" من خلال الحماس، والطموح، والابتسامة، والقدرة على التحمل.

كانت تحديات "لينكولن" الشخصية قاسية للغاية حتى إنه ظن أنها مقدرة له، وأن الاكتئاب، بالتحديد، تجربة فريدة تعده لأشياء أعظم. لقد تعلم أن يتحمل كل ذلك، ويتحدث عنه، ويجد فيه فائدة ومعنى. إن إدراك ذلك يقودنا إلى إدراك عظمة الرجل.

خلال فترة كبيرة من حياة "لينكولن" السياسية، كانت العبودية سحابة سوداء تخيم على أمتنا بالكامل، سحابة تنذر بعاصفة عتيدة. البعض تهرب منها، والبعض الآخر استسلم لها أو أصبح مدافعًا عنها، وقد ظن الكثيرون أن ذلك يعني انقسام الأمة - أو الأسوأ من ذلك، نهاية العالم بشكله الحالي.

تبين أن كل صفة نتجت عن حياة "لينكولن" الشخصية، كانت هي المطلوبة بالضبط لقيادة الأمة خلال رحلتها ومسيرتها. وعلى عكس السياسيين الآخرين، لم يكن يميل إلى الصراعات واللهو، ولم يكن دمويًّا، ولم يكن بقلبه مكان للكره مثل الآخرين. وتجربته مع المعاناة قادته إلى الرحمة ومحاولة تسكين آلام الآخرين. كان صبورًا لأنه يعلم أن الأشياء الصعبة تحتاج لوقت. وعلاوة على ذلك، وجد هدفًا وراحة في قضية أكبر منه ومن كفاحاته الشخصية.

كانت الأمة تحتاج لقائد يتميز بالشهامة وقوة الهدف - وكان "لينكولن" هو ذلك القائد، السياسي المبتدئ الذي كان، رغم كل ذلك، خبيرًا مخضرمًا في أمور الإرادة والصبر. ولدت تلك السمات من رحم "تجربته القاسية"، كما كان يطلق عليها دائما، وتلك الصفات كانت دليلًا على قدرته الفريدة على قيادة الأمة خلال أكثر فتراتها العصيبة ألا وهي: الحرب الأهلية.

وبقدر ما كان ماكرًا وطموحًا وذكيًّا، فإن قوته الحقيقية كانت تكمن في إرادته: الطريقة التي كان يستخدمها لقبول المهام الشاقة دون الاستسلام إلى اليأس، والتي مكنته من التحلي بخفة الظل مع الجدية المفرطة، فطريقته مكنته من استخدام اضطرابه الشخصي لتعليم الآخرين ومساعدتهم، ومكنته أيضًا من الترفع عن الضجيج ورؤية السياسة بطريقة *فلسفية*. كانت هذه المقولة هي المفضلة لديه: "سيتم تجاوز هذا الموقف"، فهي قابلة للتطبيق على أي موقف يمكن أن يواجهه المرء.

كي يتعايش مع اكتئابه، طور "لينكولن" حصنًا قويًّا بداخله مكنه من مواجهة الصعاب. وفي عام ١٨٦١ منحه ذلك الحصن ما كان بحاجة إليه كي يتحمل ويناضل خلال الحرب التي كانت على وشك الاندلاع. خلال أربعة أعوام، كانت الحرب قد وصلت لأشدها، وكان "لينكولن" الذي حاول في البداية أن يتجنبها، يناضل من أجل الانتصار بشكل عادل، ليحاول في النهاية أن ينهيها "دون أن يكن حقدًا لأحد". فقد قال العميد البحري "ديفيد بورتر"، الذي كان يرافق "لينكولن" في أيامه الأخيرة إنه "بدا معتقدا بفكرة معينة ألا وهي أن مهمته ثقيلة" لذا ظل يعد نفسه "لأدائها بأكبر قدر من الانسيابية".

ينبغي أن نعتبر أنفسنا محظوظين؛ لأننا لم نعش مثل هذه التجربة، أو لم نُطَالَبْ، كما كانت الحال مع "لينكولن"، بأن نقاوم ونكون قادرين علـى التعايش مع محنتنا كي نتغلـب عليها. لكننا بالتأكيد نستطيع، بل يجب علينا، أن نتعلم من رباطة جأشه وشجاعته.

القدرة على التفكيـر بوضوح والفعل لا يكونان كافيين دائما، سواء أكان ذلـك فـي السياسة أم في الحياة. فبعض العقبات لا يمكن حلها بسهولـة متناهيـة أو باستخدام حلول مبتكرة. ليس مـن اليسير دائما علـى المرء أن يخلص العالم من شر كبيـر أو أن يوقف دولة تميل إلى الصــراع. لكننا نحاول بالطبع - لأن ذلك ليس *مستحيلا*. لكننا ينبغي أن نكـون مستعديـن لعدم النجـاح في تلك المهمة. ونحـن بحاجة لأن نكـون قادرين على إيجاد هدف أعظم في هــذه المعاناة والتعامل معه بصلابة وصبر.

كان "لينكولن" يتبع هذا المنهج: كان دائما مستعدًّا بفكرة جديدة أو نهـج مبتكر (سواء أكان ذلـك من خلال إرسال قارب إمدادات بدلا من التعزيـزات العسكرية للجنـود المحاصرين في حصـن سمتر، أو توقيـت إعلان تحريـر العبيد بعد فـوز الاتحاد في معركـة أنتيتام كي يظهر بمظهر القوي)، لكنه كان أيضا مستعدًّا للأسوأ، ومستعدًّا أيضا لتحقيق الاستفادة القصوى من الأسوأ.

تتطلـب القيـادة إصـرارًا وطاقـة. وأحيانـا، تكـون هنـاك بعض المواقـف التي تتطلب قادة يحولون هذه الطاقـة وهذا الإصرار لقدرة على التحمـل، كي يزودوا الآخرين بالقوة في الأوقات العصيبة. نتيجة لمـا مر به "لينكولن"، ونتيجة لما ناضل من أجله وتعلم أن يتكيف معه

فـي حياته، كان قادرا علــى القيادة، وعلى الربط بيــن الأمة والقضية والجهد المبذول.

هــذا هو السبيل نحو القاعــدة الأخيــرة: الإرادة. إذا كان التصور والفعل قاعدتين للعقل والجسد، فإن الإرادة هي قاعدة القلب والروح. الإرادة هي الشيء 'لوحيد الذي *نسيطر* عليه تماما، ودائما. رغم أنني قد *أحاول* التخفيف من حدة التصورات المؤلمة وربما أبذل ١٠٠٪ من طاقتي فــي الأفعال، فإن تلك المحاولات قد تضيــع هباء. لكن إرادتي شيء مختلف؛ لأنها داخلي.

الإرادة هــي الجلد والحكمة - ليس فيما يتعلق بالعقبات فحسب بل وبالحيــاة ذاتها بكل ما تشمله مــن مواقف عصيبة تمثل عقبة بالنسبة لنــا. إنها تعطينــا قوة مطلقــة؛ قوة التحمــل، والتكيــف، واستخلاص المعنــى مــن العقبات التــي لا نستطيع أن نتخطاهــا بسهولة (ما يعني تغيير ما لا يمكن *تغييره*).

حتــى في *عصره*، كان أقران "لينكولن" معجبين بهدوئه، ورزانته، ورحمتــه. اليوم، تلــك الصفات تبدو مثالية للغايــة - لا يتصف بها إلا الخارقــون. كان مــا يميــزه هو شعوره بمــا يجب القيام بــه، كما لو أنه كان مترفعــا أو بعيدًا عــن الخلافات المريرة التي كانت تثقل كاهل كل شخص، أو كما لو أنه كان من كوكب آخر.

بالطبــع بدا كأنه من كوكب آخر، أو على الأقل كأنه قادم من مكان بعيــد للغايــة، مكان عميق بداخله، مكان لم يــأت منه أحد *غيره*. فكما قال "ورجيليوس"، نظرا لأن "لينكولن" تتلمذ في مدرسة المعاناة فقد تعلــم أن" يخفــف آلام الآخرين". وهــذا أيضا جزء مــن الإرادة - أن

تفكر في الآخرين، وتحقق أقصى استفادة من المواقف العصيبة التي حاولت منعها لكنك لم تستطع، وتتعامل مع القدر بابتهاج ورحمة.

كانت كلمات "لينكولن" تدخل قلوب الناس، لأنها تنبع من قلبه؛ فقد مر بجزء من التجربة الإنسانية يحاول الكثيرون تفاديه. كان ألمه الشخصي ميزة له.

كان "لينكولن" قائدًا قويًا وحازمًا. لكنه كان يجسد أيضا القول الفلسفي المأثور: تحمل وتذرع بالصبر. عبِّر عن ألمك لكن امض قدمًا في مهمتك. لو كانت الحرب استمرت لفترة أطول، لقاد "لينكولن" شعبه خلالها. ولو كانت الأمة خسرت الحرب الأهلية؛ لأيقن أنه فعل كل ما بإمكانه من أجل تحقيق النصر. والأهم من ذلك، لو كان هُزم، كنت ستجده مستعدًا لتحمل العواقب بوقار وقوة وشجاعة؛ فهو يعد نموذجا للآخرين، في الانتصار أو الهزيمة - أيًا كان ما حدث.

لقد خلقت التكنولوجيا الحديثة التي تحيط بنا وهمًا مغلفًا بالغرور جعلنا نعتقد أننا نسيطر على العالم حولنا. فنحن مقتنعون بأننا نستطيع في النهاية أن نسيطر على ما لا يمكن السيطرة عليه.

بعض الأشياء في الحياة ستقسمك نصفين مثل السكين. وحين يحدث ذلك - في تلك اللحظة الكاشفة - سيلقي العالَم لمحة عما بداخلك. إذن، ما الذي سيظهر حين يقسمك القلق والضغط إلى نصفين؟ حديد؟ أم هواء؟ أم مجرد هراء؟

الإرادة هي القاعدة الثالثة الحاسمة. يمكننا أن نفكر، ثم نتخذ الفعل، وبعد ذلك نتكيف مع العالم غير المتوقع. والإرادة هي التي تعدنا لذلك، وتحمينا منه، وتسمح لنا بالنجاح والشعور بالسعادة رغمًا

عنه. وهي أيضا أصعب القواعد، فهي ما يجعلنا نقف هادئين بينما ينهار الآخرون ويستسلمون للاضطراب. وتجعلنا واثقين بأنفسنا، متزنين، ومستعدين للعمل بغض النظر عن الظروف. *الإرادة* هي القدرة على الاستمرار، حتى حين يحدث ما لا يمكن تصديقه، وحتى عندما تتحقق أسوأ كوابيسنا.

السيطرة على تصوراتنا وعواطفنا أسهل من التخلي عن رغبتنا في السيطرة على الآخرين والأحداث. الاستمرار في بذل الجهد والقيام بالأفعال أسهل من تحمل الأشياء المؤلمة وغير المريحة. التفكير والتصرف أسهل من ممارسة الحكمة.

تعلم تلك الدروس يأتي بعد معاناة، لكنها، في النهاية، الأكثر أهمية لاستخلاص المميزات من الصعاب، فنحن نستطيع أن نفعل ذلك في كل موقف:

علينا دائما أن نستعد لمزيد من الأوقات العصيبة.
علينا دائما أن نقبل ما لا نقدر على تغييره.
علينا دائما أن نتحكم في توقعاتنا.
علينا دائما أن نثابر.
علينا دائما أن نتعلم الرضا بقدرنا وما يحدث لنا.
علينا دائما أن نحمي سريرتنا، وننسحب لنختلي بأنفسنا.
علينا دائما أن نكرس حياتنا لقضية أعظم، وأكبر.
علينا دائما أن نذكر أنفسنا بأخلاقياتنا.
وبالطبع، علينا أن نستعد لبدء الرحلة من جديد.

ابنِ قلعتك الداخلية

إذا ضعفت وقت الضيق، فهذا يعني أنك لا تتمتع بقوة كافية.

ـ حكمة

بعد أن أتم عامه الثاني عشر، قضى "ثيودور روزفلت" كل يوم تقريبا من حياته القصيرة يصارع مرض الربو المريع. ورغم أنه ولد في أسرة ثرية، فإن حياته كانت غير مستقرة - هجمات المرض كل ليلة كانت أشبه بتجربة الاقتراب من الموت. ولأنه طويل القامة، وهذيل، وضعيف، كان أدنى جهد من شأنه أن يخل بتوازنه كله ويتركه طريح الفراش لأسابيع.

ذات يوم أتى والده لحجرته وأخبره برسالة غيرت حياة الصبي الصغير: "يا "ثيودور"، لديك عقل لكنك لا تملك جسدًا سليمًا. سأعطيك الأدوات لتبني جسدك. إنه عمل شاق، ولكنني أعتقد أن لديك الإرادة لتقوم به".

قد تعتقد أنه لن يعرف من أين يشق طريقه نظرا لكونه مجرد طفل، وخاصةً أنه ضعيف وولد متمتعا بثراء عظيم وحالة اجتماعية جيدة. لكن وفقا لما قالته أخت "روزفلت" الصغرى، التي شهدت

على المحادثة بينهما، لم يكن الأمر كذلك. لقد تحلى بالعزيمة التي أصبحت علامته المميزة ، ونظر لوالده وقال: "*سأبني جسدي*" .

في صالة الألعاب الرياضية التي بناها أبوه في رواق الطابق الثاني، شرع الصبي الصغير "روزفلت" في ممارسة التمارين الرياضية بحماس يوميًّا على مدار خمس سنوات، حيث بنى ببطء عضلاته وقوَّى الجزء العلوي من جسده في محاولة لمقاومة رئته الضعيفة ومن أجل المستقبل. وفي أوائل العشرينات من عمره كان قد انتصر في معركته ضد مرض الربو، فقد قضى تماما على هذا المرض في جسده.

هذه التمارين أعدت صبيًّا ضعيفًا بدنيًّا، لكنه يتمتع بذكاء شديد لموقف صعب كانت الأمة والعالم بأكمله على وشك التعرض له. كان ذلك بداية إعداده وتحقيقه لما يطلق عليه "الحياة الشاقة".

بالنسبة لـ "روزفلت" فإن الحياة ألقت في طريقه الكثير: إذ فقد زوجته وأمه على التوالي، وواجه أعداء سياسيين ذوي نفوذ كانوا يحقرون من شأن جدول أعماله التقدمي، وانهزم في الانتخابات، وتورطت البلاد في حروب خارجية، ونجا من محاولات اغتيال كادت تودي بحياته. لكنه كان مستعدًّا لكل ذلك نظرًا لتدريبه المبكر ومواصلة التدريب يوميًّا.

هل فعلت مثله؟ هل تستطيع بالفعل أن تتعامل مع المواقف التي تسوء على حين غرة؟

نحن ننظر للضعف على أنه أمر مسلم به. نفترض أن الطريقة التي تربينا عليها هي الطريقة التي ستلازمنا طول الطريق، وأن عيوبنا دائمة، ومن ثم نصاب بالضمور.

هذا ليس بالضرورة الحل الأفضل لمصاعب الحياة.

فـلا يقبل الجميع بالبدايات السيئة في الحياة. فهناك من يعيدون بناء أجسادهـم وحياتهم بأنشطة وتمارين، ويعـدون أنفسهم للطريق الصعب. هل يتمنون ألا يسيروا في هذا الطريق؟ نعم بالتأكيد، لكنهم استعدوا لذلك على أية حال.

هل استعددت؟

لـم يولـد أحـد بعمود فقـري مـن الفـولاذ. علينـا أن نصنع ذلك بأنفسنا.

نحـن نصنع قوتنا الروحية مـن خلال التمارين البدنيـة، وصلابتنا البدنية من خلال الممارسة الذهنية (العقل السليم في الجسم السليم).

هـذا النهـج يرجع للفلاسفـة القدامى. فكل جزء مـن الفلسفة التي طوروهـا كان يهدف لإعـادة تشكيلهـم، وإعدادهم، وتقويتهـم من أجل مواجهة التحديات القادمة. كثيرون منا يرون أنفسهم أقوياء من الناحية الذهنيـة - فالعقـل عضلـة مثـل أي نسيج آخـر نشط، ويمكننـا تقويته وتنشيطـه من خـلال التماريـن المناسبة. وبمرور الوقـت، سيعزز ذلك الذاكرة لتصبح قادرة على التعامل مع كل موقف. خصوصًا العقبات.

قديمـا، كان هناك قوم حُرمـوا لفترة طويلة من أن يكون لهم وطن مستقر، ودمرت دور عبادتهم، وأصبحوا في شتات أبدي، لكنهم قرروا أن يعيدوا بناء كل ذلك، لكن ليس على الأرض بل في أذهانهم، فأماكن العبـادة أصبحت أماكـن ميتافيزيقية تقبع في أذهـان كلٍ منهم. فكل شخص - أيًّا كان مكانه في العالم، وأيًّا كان الأذى أو الاضطهاد الذي تعرض له - كان يرسم صـورة بذهنه لدار عبادته كي يستخلص منها الشعور بالقوة والأمان.

كما أصبح كل فرد منهم ملتزما بأن يزرع في كل جيل شعورا بأنه تعرض بالفعل لهذا الشتات.

وخلال احتفالاتهم، كانوا يتناولون الأعشاب المرة والخبز غير المختمر. لماذا؟ لأنهما يرمزان إلى الجَلَد الذي تحلى به هؤلاء القوم لأجيال وأجيال. فهذا الاحتفال لا يكرم تقاليد هؤلاء القوم فحسب، بل يجعل كل مَن يشارك به يتخيل القوة التي جعلت هؤلاء القوم يواصلون مسارهم ويتحلى بها.

هذا مشابه لما أطلقت عليه الفلسفة الشرقية القلعة الداخلية، أي الحصن الذي يتواجد بداخلنا ولا يمكن لمحنة خارجية أن تدمره أبدا. ويجب أن ننتبه لأننا لم نولد بهذه القلعة؛ بل يجب علينا أن نبنيها ونثبتها بشدة. خلال الأوقات السعيدة، نقوي أنفسنا وأجسادنا حتى نعتمد على ذلك خلال الأوقات العصيبة. نحن نحمي قلعتنا الداخلية اليوم حتى تحمينا فيما بعد.

بالنسبة لـ "روزفلت" كانت الحياة أشبه بساحة حرب وهو مقاتل بها. وكي ينجو بحياته، كان بحاجة إلى أن يكون قويًّا، ومرنا، وشجاعا، ومستعدًّا لأي شيء. وكان على استعداد لتحمل أضرار شخصية جسيمة وبذل الكثير من الجهد للتحلي بهذا الجَلَد.

من الأفضل أن تجعل من نفسك صلب العود بدلا من أن تحاول نزع أنياب عالم ليس مباليًا بوجودك. سواء أكنا ولدنا ضعفاء مثل "روزفلت" أو أننا نعيش حاليًّا أوقاتًا سعيدة، ينبغي دائما أن نستعد للمواقف العصيبة. في طريقنا، وخلال معركتنا، نتعرض جميعا للموقف ذاته الذي واجهه "روزفلت".

فـلا أحد يولـد محاربًا، ولم يولد أحد وبداخلـه حصن منيع. فإذا كنا سنريد أن ننجح في تحقيق أهدافنا رغم العقبات التي قد تعترض طريقنا، فإنه يجب أن نتبنى قوة الإرادة.

إتقـان الشيء يستلـزم الممارسة. والعقبات والمحـن هما السبيل لتلـك الممارسة. رغـم أنه من الأسهـل الجلوس والاستمتـاع بالحياة اليسيرة الحديثة، فإن ميزة الاستعداد هي أننا لا نفقد كل شيء - على الأقل عقولنا - حين يفسد شيء أو شخص ما خططنا.

وهذه فكرة نمطية في هذا الصدد، ولكن التأكيد على أن تقوية أي شيء بزيادة ضغط العمل عليه تعد تشبيهًا رائعًا في هذا السياق.

إن الطريـق الأقل مقاومة يعتبر مُعلمًا سيئًا، ولا يمكن أن نبتعد عن الأشياء التي تخيفنا، ولا نحتاج إلى التسليم بضعفنا.

هل تشعر بأنك على ما يرام وأنت وحيد؟ هل تتمتع بالقوى الكافية للذهـاب في بضع جولات أخرى إذا لزم ذلـك؟ هل تشعر بارتياح نحو التحديات؟ هل الشك يزعجك؟ ما طبيعة شعورك تجاه الضغوط؟

لأن تلك الأشياء ستحدث لك. لا أحد يعلم كيفية أو توقيت حدوثها، لكـن ظهورها أمر مؤكد. والحيـاة ستطلب الإجابة عن هـذه الأسئلة. وأنـت من سيختار الإجابة، وستختار حيـاة الأفعال. والآن من الأفضل أن تستعد لما يستلزمه الأمر.

إن الاستعـداد هو درعك. إنه لا يجعل منـك شخصًا لا يقهر، لكنه يجعلك مستعدًّا لتقلبات الحظ... التي تحدث دائما.

التوقع
(التفكير السلبي)

إذا لم تتوقع الأسوأ، فسينقض عليك على حين غرة.

ـ مقولة قديمة عند الإغريق

استدعت إحدى المديرات التنفيذيات موظفيها لحجرة الاجتماعات عشية إطلاق مبادرة رئيسية جديدة، فدخلوا الحجرة وجلسوا بمقاعدهم حول الطاولة، ثم دعت المجتمعين للانتباه قائلة: "لديَّ أخبار سيئة. لقد فشل المشروع. ما أخطاؤنا؟".

ماذا؟ لكننا لم نبدأ بعد...

هذه هي القضية. إنها بذلك تقدم تدريبا على الإدراك المتأخر ـ مقدما. إنها تستخدم أسلوبًا أسسه العالم النفسي "جاري كلاين" ويعرف باسم *استباق الموت*.

أما بالنسبة لتحليل الحدث بعد وقوعه، في هذه الحالة يجتمع الأطباء لفحص أسباب الموت المفاجئ لأحد المرضى حتى يستطيعوا التعلم والتطور من أجل المرة القادمة التي يواجهون فيها

ظروفًا مماثلة. وبعيدًا عن عالم الطب، نحن نطلق على ذلك عدة أسماء - استخلاص المعلومات، والمقابلة النهائية، والاجتماع الختامي، والفحص - لكن أيًّا كان اسمه، فالفكرة هي ذاتها: نحن نفحص الخطة متأخرا، بعدما تحدث الكارثة.

فاستباق الموت أمر مختلف. فنحن نتخيل ما قد لا يسير على ما يرام مقدما، قبل أن نبدأ. كثير من المشروعات الطموحة تفشل لأسباب يمكن الوقاية منها. وكثير من الناس لا يضعون خطة بديلة؛ لأنهم يرفضون فكرة أن أحد الأمور قد لا يسير بالضبط كما يتمنون.

خطتك لا تشبه دائما الطريقة التي تسير الأمور وفقا لها. وما تعتقد أنك تستحقه نادرا ما تحصل عليه. لكننا ننكر باستمرار هذه الحقيقة ونصاب بالصدمة بمجرد أن نجابه أحداث العالم.

إنه أمر سخيف. توقف عن رفع سقف توقعاتك حتى لا تصدمك النتيجة.

لم يعبر أحد عن تلك الفكرة أفضل من "مايك تايسون"، الذي صرح لأحد المراسلين، بعد أن انهارت شهرته ونجوميته، قائلًا: "إذا لم تتحل بالتواضع من تلقاء نفسك، فإن الحياة ستجبرك على التحلي به".

إذا كان مزيد من الناس قد فكروا خلال الأوقات الحاسمة من حياتنا في أسوأ السيناريوهات، لكان من الممكن أن نتجنب فقاعة الإنترنت، وأزمة شركة إنرون، وأحداث الحادي عشر من سبتمبر، وفقاعة العقارات. لم يرد أحد التفكير فيما قد يحدث، وما النتيجة؟ كارثة.

اليـوم، أصبح أسلوب استباق الموت شائعا فـي دوائر العمل، بدءًا من الشركات حديثة النشأة إلى الشركات المصنفة في قائمة فورتشن ٥٠٠ ومجلة هارفارد بيزنس ريفيو. لكن مثل كل الأفكار العظيمة، فإنها ليست بالفكرة الجديدة، فالفضل يرجع للفلسفة الشرقية. والفلاسفة الشرقيون يطلقون على ذلك اسما أفضل: تأمل الشرور.

كان الكاتـب "سينيـكا" يقـوم بمراجعـة خططـه أو التـدرب عليهـا، إذا مـا أراد الخـروج فـي رحلة، علـى سبيل المثال. ثـم يبدأ باستعراض ذهنـي أو كتابـي للأشياء التـي قد لا تسير علـى ما يرام أو تمنعـه من فعـل ما ينوي مثل: هبـوب عاصفة، أو مرضـ القبطان، أو تعرض القارب لهجوم القراصنة.

فقد كتـب لأحد أصدقائه ما يلي: "لا شـيء يحدث للرجل الحكيم عكـس توقعاته، ولا تأتي الأشياء كما تمناها ولكـن كما افترضها - إذ إنه افترض أن يكون هناك شيء يعرقل خططه".

كـن مستعـدًّا دائما للخلـل، واحتسـب ذلك بين خططـك. استعد للهزيمة أو النصر. ودعنا نكن صرحاء، المفاجأة السارة أفضل بكثير من المفاجأة غير السارة.

ماذا لو...

إذن، سأفعل...

ماذا لو...

بدلا من ذلك سأقوم...

ماذا لو...

ليست هناك مشكلة، يمكننا دائما...

وفـي حالة استحالة فعل أي شيء، فـإن الفلاسفة الشرقيين كانوا يستخدمون ذلك كتمرين مهم لفعل شيء نخفق كثيرا في فعله ألا وهو: إدارة التوقعات. فأحيانا تكون الإجابة الوحيدة عن سؤال "ماذا لو..." هي: *ستكون هناك عراقيل لكننا سنكون على ما يرام*.

عالمـك تحكمه عوامل خارجية. فـلا يتم الوفاء بالوعود. ولا تحصل دائمـا على حقوقـك، حتى لو كنـت تستحقهـا. وليس كل شـيء واضحًا ومستقيمًا كالألعاب التي نلعبها في كلية إدارة الأعمال. كن مستعدًّا لهذا.

يجب أن تقدم تنازلات للعالم من حولك. فنحن نعتمد على الآخرين، لكـن هؤلاء الأشخاص الذين يمكننـا الاعتماد عليهم ليسوا مثلنا (رغم أننا أحيانا نكون أسوأ أعدائنا). وهذا يعني أن الناس سيرتكبون أخطاء وستفسد خططك - ليس دائما، ولكن في كثير من الأحيان.

إذا كان ذلـك يفاجئك فـي كل مرة يحدث فيها، فلـن تكون بائسا فحسـب، بل ستواجه أوقاتًـا أكثر صعوبة وستضطـر لتقبلها والانتقال لمحاولات ثانية، وثالثة، ورابعـة. وستكون النتيجة الوحيدة المضمونة لذلـك هـي أن *الأشياء لـن تسير على ما يـرام*. الشـيء الوحيد الذي نستطيـع أن نستخدمه لتخفيـف ذلك هو التوقـع؛ لأن المتغير الوحيد الذي نستطيع السيطرة عليه تماما هو أنفسنا.

الحكمة تقدم لنا تلك الأقوال المأثورة:

احذر الهدوء السابق للعاصفة.

تمنَّ الأفضل، واستعد للأسوأ.

الأسوأ لم يأت بعد.

بعد العسر يسر.

قد يراك العالم شخصًا متشائمًا. ما من مشكلة. من الأفضل أن تبدو كئيبا بدلا من أن تكون غافلا أو أن تباغت بالأشياء. من الأفضل أن تفكر جيدا فيما قد يحدث، وتتحقق من نقاط الضعف في خططك، حتى تضع تصورًا صحيحًا لتلك الإخفاقات التي لا مفر منها، أو تتعامل معها بشكل جيد، أو تتحملها ببساطة ويسر.

السبب الحقيقي الذي سيجعلنا لا نجد مشكلة في التفكير في الحظ السيئ هو أننا لا نخشى ما ينذر به. فنحن مستعدون مسبقا لمواجهة المحنة - لكن الآخرين غير مستعدين. بمعنى آخر، هذا الحظ السيئ هو فرصة لنا لتعويض بعض الوقت. فنحن كالعدائين الذين يتدربون على الهضاب أو على المرتفعات حتى يستطيعوا هزيمة الآخرين الذين توقعوا أن المسار سيكون انسيابيًّا.

التوقع ليس سحرًا من شأنه أن يجعل الأشياء أسهل. لكننا مستعدون لأسوأ وجوهها.

ونتيجة لتوقعنا، سندرك النتائج المحتملة وسنعلم أنها لن تكون جيدة (فهي نادرًا ما تكون كذلك). وسيمكننا التكيف مع أي منها. وسندرك أن هناك احتمالاً بأن يفسد كل شيء. بعد ذلك سنعود للمهمة التي بين أيدينا.

تعلم أنك تريد أن تنجز المهمة ب، لذلك تستثمر الوقت، والمال، والعلاقات لتحقيقها. وأسوأ الأشياء التي قد تحدث خلال ذلك ليس وقوع خطأ ما في حد ذاته، بل وقوعه فجأة. لماذا؟ لأن الإخفاق المفاجئ مثبط للعزيمة ومؤلم.

لكن الشخص الذي توقع في ذهنه ما قد يحدث من أخطاء لن يفاجأ بهذا الأمر. والشخص الذي استعد للشعور بخيبة الأمل لن يفاجأ أيضا. بل ستكون لديه القوة لتحملها؛ لن يصاب بتثبيط العزيمة أو يتهرب من المهمة التي أمامه، أو يرتكب خطأ.

هل تعلم ما الأفضل من تصور الأشياء في خيالك؟ تكوينها في الواقع. بالطبع بناء الأشياء في خيالك أكثر مرحا من هدمها. لكن ما الهدف من تخيل الأزمات؟ إنه يُعدك فحسب لخيبة الأمل، فالأوهام مثل الضمادات - تؤلم حين تتم إزالتها (أي لا تتحقق).

حين نتوقع، يكون لدينا الوقت لنزيد من دفاعاتنا، أو نتجنبها بالكامل. نحن مستعدون لأن نُدفع بعيدا عن مسارنا؛ لأننا قد خططنا طريقا للعودة. نستطيع تحمل الضيق إذا لم تسر الأشياء كما كان مخططًا لها. التوقع يساعدنا على التحمل.

نحن متهيئون للإخفاق ومستعدون للنجاح.

فن الإذعان

ترشد الأقدار مَن يتقبلها وتعرقل مَن يقاومها.

ـ كليانثس

كان "توماس جيفرسون" طفلا هادئا، ومتأملا، ومتحفظا ـ ومعروفا بأنه عانى اضطرابات التخاطب. مقارنة بالخطباء العظماء في عصره ـ مثل "باتريك هنري"، و"جون ويزلي"، و"إدموند بيرك" ـ كان "توماس" خطيبًا سيئًا للغاية.

كان يرغب في العمل في مجال السياسة، وكان لديه خياران: إما مقاومة مصيره، أو القبول به.

لقد اختار الأخير، موجها طاقته في الكتابة، التي كان يستخدمها الآخرون في فن الخطابة. وقد وجد في الكتابة حلًا وسطًا. واكتشف أنه يستطيع التعبير عن نفسه بوضوح، فالكتابة كانت مصدر قوته. فقد كان "جيفرسون" هو الشخص الذي توجه إليه الآباء المؤسسون كي يكتب لهم إعلان الاستقلال. لقد كتب واحدة من أكثر الوثائق أهمية في التاريخ، في مسودة واحدة.

فلم يكن "جيفرسون" خطيبا - وهذا لم يقلل من شأنه؛ لأنه أدرك ذلك وتصرف وفقًا له.

والحال ذاتها مع "إديسون"، الذي كان أصم تماما، وهو ما لا يعرفه معظم الناس، أو "هيلين كيلر"، التي كانت صماء وعمياء. بالنسبة لهما، كان حرمانهما من تلك الحواس - وقبول ذلك بدلا من الاستياء من هذه الحقيقة - فرصة لهما لتطوير حواس مختلفة لكن قوية تماما مكنتهما من التكيف مع واقعهما.

بالطبع، لا تكون مشاعرنا نحو القيود هكذا دائما، لكن وجود تلك القيود في الحياة شيء جيد، خاصةً إذا استطعنا تقبلها والسماح لها بتوجيهنا، فهي تدفعنا لأماكن وتحثنا على تطوير مهارات لم نكن قد سعينا إليها من قبل. لكن هل سنحصل على كل شيء؟ الأمر ليس بأيدينا. كما قال د. "صمويل جونسون": "يملك العبقري الحقيقي عقلًا ذا قوى ضخمة تتوجه مصادفة في اتجاه معين".

هذا التوجه يتطلب الرضا، والقبول بالأمر. علينا أن نسمح لبعض الأحداث بأن تحدث لنا.

لا أستطيع الاستسلام فحسب! أريد المقاومة!

تعلم أنك لست الوحيد الذي عليه أن يقبل الأشياء التي لا يحبها، أليس كذلك؟ يعد هذا جزءًا من الحالة الإنسانية.

إذا أخذ شخص نعرفه إشارات المرور بشكل شخصي، فسنقول عنه إنه مجنون.

لكن، هذا بالضبط ما تفعله الحياة معنا. إنها تخبرنا بأن لنا أن نقف هنا، أو أن بعض التقاطعات مغلقة أو أن طريقًا معينًا عدل مساره

لانعطاف غير مناسب. لا نستطيع أن نقاوم هذه المشكلة. فنحن نتقبلها ببساطة.

وهذا لا يعني أننا نسمح لها بمنعنا من الوصول إلى وجهتنا. لكنها تجعلنا نغير الطريق الذي سنسلكه للوصول إلى هناك ونغير أيضا مدة الرحلة.

حين يعطي لك الطبيب تعليمات أو تشخيصًا للداء - حتى إذا كان عكس ما تريده - ماذا تفعل؟ تتقبلها. ليس عليك أن تحب أو تستمتع بالعلاج لكنك تعلم أن امتناعك عنه يؤخر شفاءك.

بعد أن ميزت بين الأشياء التي تتحكم فيها وتلك التي لا تتحكم فيها، إذا واجهت موقفًا لا يمكنك السيطرة عليه... لديك خيار واحد فقط: *القبول*.

إذا لم تصب الضربة
أو هبطت أسهم البورصة
أو تسبب سوء الطقس في تأخير الشحنة
فقط قل: *تلك هي الحياة. كل شيء على ما يرام*.

ليس عليك أن تحب الشيء كي تتحكم فيه - أو تستفيد منه. حين يكون سبب المشكلة خارجًا عن إرادتنا، من الأفضل ألا نقاومها ونقبلها ونمضي قدما. يطلق الفلاسفة الشرقيون اسما جميلا على هذا التوجه؛ يسمونه فن الإذعان.

دعنا نكن واضحين، هذا لا يماثل الاستسلام. ولكنه التوجه الواجب اتباعه حين نرى أن الفعل لن يجدي نفعا - فهو يطبق على الأشياء المحصنة ضد الفعل. من الأسهل أن نتحدث عن الطريقة

التي *ينبغي* أن تكون عليها الأشياء. لكن قبولها كما هي يستلزم صلابة، وتواضعًا، وإرادة. ويستلزم رجلًا - أو امرأة - بمعنى الكلمة ليقدر على مواجهــة الضرورات. فكل الأحــداث الخارجية يمكن أن نستفيد منها؛ لأننــا نستطيــع تطويعها واستغلالهــا. يمكنها أن تعلمنــا درسا رفضنا كثيرًا تعلمه.

علــى سبيل المثال، في عام ٢٠٠٦ تعرضـ مدرب فريق ليكرز "فل جاكســون" لإصابــة بالغة في الفخــذ، والجراحة التــي أجراها لعلاج تلــك الإصابة حدت من حركته في جانب الملعب. فهبط لمنصب قائد خاص للفريق يتواجد بالقرب من اللاعبين. لم يستطع السير على خط التماســ والتفاعل مع اللاعبين كما كان فــي السابق. في البداية، كان "جاكســون" قلقا بشأن أن يؤثر ذلك على مهنته كمدرب. في الحقيقة، الرجوع لخط التماس فوق ما تبقى من مقاعد البدلاء *زاد* من سلطته. لقد تعلم كيــف يثبت وجوده دون أن يكون متعجرفا بالطريقة التي كان عليها في الماضي.

لكن، كي نحصل على تلك الفوائد غير المتوقعة علينا أولا أن نقبل التكاليف غير المتوقعة - حتى لو كنا نفضل ألا ندفعها من الأساس.

للأســف، طمعنا يمنعنا من فعل ذلــك. فنحن نفكر غريزيًا في كم نود أن يكون الموقف على حال أفضل. ونبدأ في التفكير فيما نفضل أن نملكه. ونادرا ما نفكر فيما قد تكون عليه الأمور من سوء.

وقــد تتحــول الأشياء *دائما* للأسوأ. لا أحــب أن أكون عفويًا للغاية، لكن المرة القادمة حين:

تفقد أموالا

تذكر أنه كان من الممكن أن تفقد صديقا.

تفقد وظيفتك

ماذا إن فقدت عضوًا من أعضاء جسدك؟

تفقد منزلك

كان من الممكن أن تفقد *كل شيء*.

نحـن نشكو ونصرخ بسبب ما أُخذ منـا، وما زلنا لا نعرف قيمة ما نملكه.

الغطرسة الكامنة في قلب فكرة أننا نستطيع تغيير كل شيء جديدة نوعًـا ما. في عالـم نستطيع فيه أن نرسل ملفات حـول العالم في نانو ثانية، ونتحدث عبـر فيديو عالي الجودة إلى أي شخص في أي مكان، ونتنبـأ بحالة الطقس في لحظة، مـن السهل للغاية أن نقبل فرضية أن الطبيعة أصبحت أليفة وطيعة لأهوائنا. لكنها، بالطبع ليست كذلك.

لـم يكن الناس يفكـرون دائمًا بهذه الطريقـة. فالقدماء (والأكثر حداثـة منهم) استخدمـوا كلمة القدر أكثر منا؛ لأنهـم كانوا مطلعين ومدركيـن أكثر لطبيعة العالـم المتقلبة. كانوا يتعاملـون مع الأحداث على أنهـا "مشيئة الله"، فالأقدار كانت هي القـوى التي تحدد حياتنا ومصائرنا، دون استئذان.

كانت الخطابات توقع بعبارة "إن شاء الله"؛ لأنه لا أحد يعلم ماذا سيحدث.

فكـر في "جورج واشنطـن" الذي وضع كل شـيء يملكه في الثورة الأمريكية ثم صرح قائلًا: "الأمر بيد الله"، أو "أيزنهاور"، الذي كتب

لزوجتـه في ليلة غـزو الحلفاء لصقلية: "كل شـيء يمكن أن نفكر فيه أتممناه، القوات مؤهلة وكل شخص يبذل قصارى جهده. والنتيجة بيد الله". هؤلاء ليسوا من الرجـال الذين يعهدون بالتفاصيل للآخرين - لكنهم كانوا يدركون أن ما يريده القدر سيحدث حتما. وكانوا يسيرون على هذا النهج.

حـان الوقت، لنكـون متواضعيـن ومرنين بالقـدر الكافي لنعترف بالشـيء ذاته فـي حياتنا، لندرك أن هنـاك دائمـا شخصًا أو شيئًا قد يغيـر من الخطة، وأن هـذا الشخص ليس نحن. فكمـا تقول الحكمة: على المرء أن يسعى والنجاح بيد الله.

كما يشاء القدر.
لعل الله يجنبنا ذلك.
وفقا للظروف.
القدر واقع لا محالة.

أيًا كانت القصة التي تفضلها مما سبق، فالفكرة واحدة. لم تتغير الأمور كثيرا في عصرنا عن عصرهم - كل ما في الموضوع أنهم كانوا أكثر إدراكا للأمر.

انظـر: إذا كنا نريد استخدام المجاز الـذي يقول إن الحياة لعبة، فهـذا يعني لعب بعض الألعاب أيًا كانت النتيجة. العبها وتقبل النتيجة مهما كانت، هكذا يقول لاعب الجولف.

الطريقة التي تسير عليها الحياة تعطيك الكثير لتعمل معه، والكثير لتترك بصمتك عليه. قبول الحالة التي يتواجد عليها الناس والأحداث أمر كافٍ بالفعل. سر حيثما تأخذك الأحداث، كما تنحدر المياه من التل، فهي تذهب دائما في نهاية المطاف نحو سفحه، أليس كذلك؟

لأنك: أ) قوي ومرن بالقدر الكافي للتعامل مع أي حدث يقع، ب) ولأنك لا تستطيع أن تفعل إزاءه أي شيء، وج) وتنظر للصورة الكبيرة والمدى البعيد؛ فإنك ستعتبر ما تتقبله مجرد عقبة لا تذكر في طريقك نحو الهدف.

نحن غير مبالين وهذا ليس ضعفًا.

فقد قال "فرانسيس بيكون" ذات مرة: "لكي تروض الطبيعة يجب أن تذعن إليها".

أحبب كل شيء يحدث: آمن بالقدر

أقيس عظمة المرء بقدر حبه للقدر: حيث لا يريد شيئا آخر غير ما هو كائن، لا يريد خطوة للأمام، ولا للخلف، ولا أن يظل وضعه كما هو للأبد. فهو لا يتحمل الضرورات فحسب، بل يحبها.

ـ نيتشه

في عمر السابعة والستين، وفي إحدى الليالي عاد "توماس إديسون" إلى المنزل مبكرا معلنا انتهاء يوم آخر في المعمل. وبعد العشاء بوقت قصير، أتى رجل إلى بيته مسرعا يحمل أخبارًا عاجلة: وهي أن هناك حريقًا اندلع في معمل أبحاثه الموجود على بعد بضعة أميال.

فهرعت سيارات الإطفاء من ثماني بلدات مجاورة إلى مكان الحادث، لكنهم لم يستطيعوا السيطرة على الحريق. وبسبب وجود مواد كيميائية غريبة في المباني المختلفة، اندلعت ألسنة لهب خضراء وصفراء في ستة أو سبعة طوابق، منذرة بتدمير إمبراطورية "إديسون" بأكملها، الإمبراطورية التي قضى حياته في بنائها.

فأسـرع "إديسون" إلى مكان الحـادث متحليًا بالهدوء. وبحث عن ابنه وسط المئات من المتفرجيـن والموظفين المصابين. وقال لابنه بحماسة طفوليـة: "اذهب وأحضر والدتـك وكل أصدقائها، فلن يروا حريقًا مثل هذا مرة أخرى".

فرد عليه ابنه متعجبًا: *"ماذا؟!"*.

فقـال "إديسـون" محاولًا تهدئـة ابنه: "لا تقلـق، كل شيء على ما يرام، لقد تخلصنا فحسب من الكثير من القمامة".

هذا رد فعل مدهش للغاية. لكنك حين تفكر في هذا الأمر، ستجد أنه لم يكن هناك رد فعل غير ذلك.

ما الـذي كان ينبغي على "إديسون" فعلـه؟ يبكي؟ يغضب؟ يتخلى عن عمله ويذهب إلى المنزل؟

ما الذي كان سيتحقق من وراء ذلك؟

أنت تعرف الإجابة الآن: لا شيء. إذن، فهو لم يضيع وقته في تدليل ذاته. كي نفعل أشياء عظيمة، علينا أن نكون قادرين على تحمل المحن والعقبـات. علينا أن نحب ما نفعله وكل ما يرتبط به، سواء أكان جيدًا أم سيئًا. علينا أن نتعلم إيجاد البهجة في كل شيء يحدث.

بالطبـع، كان هنـاك أكثر من مجـرد بعض "القمامـة" في مباني "إديسـون". فأعوام وأعوام من الأبحـاث، والمخطوطات، والسجلات التـي لا تقدر بثمن تحولت إلى رماد. والمبانـي، التي صنعت من مادة من المفترض أنها ضد النيران، قد تم التأمين عليها بجزء بسيط من قيمتهـا. ولأن "إديسون" ومستثمريه كانـوا يعتقدون أنها محصنة من مثل هذه الكوارث، كان التأمين يغطي ثلث كلفة الضرر فحسب.

ولـم ينفطر قلـب "إديسون" حزنا كما كان مـن الممكن أن يحدث أو ربمـا مـن المفترض أن يحدث. لكـن ذلك شد مـن أزره، فقد قال للمراسل في اليوم التالي إن عمره لا يزال يسمح له بالبداية من جديد: "لقـد مررت بالكثيـر من الظـروف المشابهة؛ فهي تحمـي المرء من الشعور بالملل".

وفـي غضون ثلاثة أسابيع، كان المصنع قد عاد إلى العمل جزئيًا. وفـي غضون شهـر، كان الموظفون يعملون نوبتيـن في اليوم مصنعين منتجـات جديدة لم يرهـا العالم من قبل. ورغم خسـارة مليون دولار تقريبـا (أكثر من ٢٣ مليون دولار حسب قيمـة الدولار الحالية)، فقد بث "إديسـون" طاقة كافية ليحقق إيرادات تقدر بعشرة ملايين دولار فـي ذلك العـام، فهو لم يتعرض لكارثة مدهشـة فحسب، بل تجاوزها ورد عليها بشكل مدهش.

بعد أن نتخلص من توقعاتنا *ونقبل* ما يحدث لنا، وبعد أن نفهم أن هنـاك أشياء معينة - خاصة الأشيـاء السيئة - خارجة عن سيطرتنا، تكون الخطوة التالية هي: حب ما يحدث لنا أيًا كان ومواجهته بابتهاج لا ينضب.

إنها عملية تحويل ما يجب أن نفعله إلى ما *سنقدم* على فعله.

فنحـن نضـع طاقتنـا ومشاعرنـا وجهودنا حيـث يكون لهـا تأثير حقيقـي. فهذا هو مكانهـا المناسب. ستقول لنفسك: *هل هذا ما يجب عليَّ أن أفعله أو أتحمله؟ حسنًا، ربما أكون سعيدا به أيضا*.

إليـك مثـالًا لنتأمله: وهو الملاكـم العظيم "جـاك جونسون" في جولاته الشهيرة الخمسـ عشرة مع "جيم جيفريز". لقد تم استدعاء

"جيم جيفريز" - الذي من المتوقع أن يحرز انتصارا ساحقا - من تقاعده - مثلما حدث مع "سنسيناتوس" - ليهزم البطل الأسود الصاعد. وما كان لـ"جونسون" المكروه من خصمه والجمهور، إلا أن يستمتع بكل دقيقة من هذه الجولات. فقد لعبها مبتسمًا، ومبتهجًا.

لم لا؟ ليست هناك فائدة من اتخاذ أي رد فعل آخر. هل كان ينبغي أن يكرههم لأنهم يكرهونه؟ فشعورهم بالكراهية والغضب تجاهه كان يمثل عبئا بالنسبة لهم، وقد رفض "جونسون" أن يشاركهم حمل هذا العبء.

فهو لم يتقبل الإساءة فحسب، بل وضع خطته معتمدا عليها. فمع كل تصريح سيئ يأتي من جمهور "جيفريز"، كان يعطي خصمه ضربة أخرى. ومع كل خدعة غير شريفة أو اندفاع منه، كان "جونسون" يتهكم ويتفوق عليه مرة أخرى - لكنه لم يفقد قط هدوءه. وحينما جُرحت شفتاه جراء ضربة صائبة، ظل يبتسم - ابتسامة ملطخة بالدماء لكنها تشع بهجة. ومع كل جولة، كان يزداد سعادة، وودًا، بينما كان خصمه يزداد غضبا وإنهاكا، حتى فقد في النهاية القدرة على المقاومة.

في أسوأ لحظاتك، تذكر أن "جونسون" كان : دائما هادئًا، ودائما متحكمًا في ذاته، ومحبًا للفرصة التي تسمح له بإثبات نفسه، واللعب أمام الناس، سواء أكانوا يريدونه أن ينجح أم لا. فكل تصريح كان يستحضر رد الفعل الذي يستحقه لا أكثر ولا أقل - بعدها ترك خصمه ليحفر قبره بيده. حتى انتهت المباراة بفوز "جونسون" ومحو جميع الشكوك به.

كمـا قال "جاك لنـدن"، الروائـي الشهير، من مقاعـد الصفوف الأولى بالقرب من الحلبة:

لا أحـد يفهـم هـذا الرجـل المبتسـم. حسنا، سـر المبـاراة يكمن في الابتسامـة. فـإذا لم يكن هناك أحد فاز من قبـل باستخدام الابتسامة المرهقة للخصم، فقد فاز "جونسون" اليوم باستخدامها.

هذا الرجل هو نحن - أو بالأحرى، قد يكون نحن إذا سعينا لنكون مثلـه؛ لأننـا في معركـة مع عقباتنـا، ونستطيـع هزيمتهـا بابتسامتنا الواثقة (التـي تهزم الناس أو العقبات التي تحـاول *تثبيط عزيمتنا*). يمكـن أن نكـون "إديسون"، فيندلـع الحريق في مصنعنـا، ومن ثم لا نتحسـر على قدرنا بل نستمتع بالمشهد المذهـل، ثم نبدأ في التعافي في اليوم التالي - والعودة للنجاح مرة أخرى.

ربمـا لا تكون عقبتك قاسيـة أو عسيرة، لكنهـا ستظل ذات أهمية وستظل خارجة عن سيطرتك. فهي تطلب رد فعل واحدًا: الابتسامة.

كمـا كان الفلاسفة الشرقيون يفعلون مع أنفسهم: كن مبتهجا في كل المواقـف، خصوصًـا السيئ منها. مَن يدري أيـن تعلم "إديسون" و"جونسون" هذا المنهج الذي نفذاه بوضوح؟

إن تعلـم عدم الانزعاج أو الغضب من الأمور التي تخرج عن نطاق سيطرتنـا هو مجـرد خطـوة. اللامبالاة والقبـول أفضـل بالطبع من الضيـق أو الغضـب. بيد أن قليليـن هم من يمارسـون أو يفهمون هذا الفـن. وهو مجـرد أولى الخطوات. والأفضل مـن كل ذلك هو أن نحب *كل* ما يحدث لنا، في كل موقف.

الهدف هو:

ألا تقول: *لا بأس من هذا.*

ألا تقول: *أعتقد أنني لا أنزعج من هذا.*

بل تقول: *إنني أشعر بالسعادة بسبب ذلك الموقف.*

لأن حدوثه يعني أنه كان من المفترض أن يحدث، وأنا سعيد أنه حدث في ذلك التوقيت. وسأحاول جاهدًا أن أحقق أقصى استفادة منه.

ثم امض في طريقك محاولا القيام بذلك بالضبط.

ليس بيدنا أن نختار ما يحدث لنا، لكننا نستطيع دائما أن نختار شعورنا نحوه. ولماذا *ستختار* شعورا آخر غير الشعور بالسعادة؟ نستطيع اختيار تقديم صورة جيدة عن أنفسنا. إذا كان الحدث يجب أن يقع، فرد الفعل عليه يجب أن يكون (حب القدر).

لا تهدر ثانية في مراجعة توقعاتك. بل امضِ قدمًا بابتسامة صافية.

من المهم أن نتأمل قصة "جونسون" و"إديسون"؛ لأنهما لم يكونا سلبيين. لم يتحملا المحنة فحسب، بل تقبلا ما حدث لهما؛ *أحباه.*

أعلم أنه شيء غريب بعض الشيء أن تشعر بالامتنان نحو أشياء لم تكن ترغب في حدوثها. لكننا نعلم، في هذه اللحظة، الفرص والفوائد التي تكمن بالمحن. ونعلم أننا حين نتخطاها، نزداد قوة ومهارة. فليس هناك سبب لتأجيل تلك المشاعر. ولا داعي لأن نقر لاحقا بفائدتها، في حين أننا نستطيع أن نشعر بذلك مقدما؛ لأنها مواقف حتمية.

أنــت لا تحبها لأنها تمثل لك وقودا تريده، بـل تحتاج إليه. فأنت لا تستطيــع أن تتحــرك في أي مكان من دونــه. ولا أحد ولا شيء يستطيع فعل ذلك. لذلك، أنت ممتن لها.

هذا لا يعنــي أن المواقف الجيدة ستكون أكثر مــن السيئة، أو أنها تأتــي دون جهد. لكن سيكون هناك دائما قدر يسير مما هو جيد - ولو كان غير ملموس في البداية - كامنا داخل المواقف السيئة.

ويمكننا إيجاده والشعور بالبهجة بسببه.

المثابرة

أيهـا السادة، سأتحمل مشقة تلك المغامـرة، أكرر، إنني أتجه *الآن* نحو تلك المغامرة.

ـ ونستون تشرشل

تـرك "أوديسيوس" مدينة طروادة بعد عشرة أعوام طويلة من الحرب ليعود لوطنه ـ جزيرة إثاكا. لم يكن يعلم ما ينتظره: وهو عشرة أعوام أخـرى من السفر. فمـا كاد يقترب من شواطئ وطنـه، ومملكته وابنه الصغير، حتى جرفه التيار بعيدًا مرة أخرى.

واجه عواصـف، وإغواء، ومسخًـا، ودوامات مميتـة، ووحشًا بستة رءوس. أُسر لسبع سنوات وعانى غضب بوسيدون. وبالطبع عند عودته لـ إثاكا وجد أعداءه يحاولون الاستيلاء على مملكته وزوجته.

كيف تجاوز كل ذلك؟ كيف عاد البطل إلى الوطن رغم كل ذلك؟

إنه الإبداع بالطبع. والبراعة والقيادة والنظام والشجاعة.

وفوق كل ذلك: المثابرة.

لقـد تحدثنـا عن "يوليسيس" الـذي عبر النهر باحثـا عن طريقة للوصول لمدينة فيكسبيرج والاستيلاء عليها. هذه هي *المثابرة*. هكذا كان "أوديسيوسـ" الواقف أمام أبواب طروادة، محاولا بكل الطرق أن يدخـل المدينة قبـل أن تأتي له فكرة حصان طـروادة. إنها المثابرة. توجيه كل الجهود نحو مشكلة واحدة حتى يتم حلها.

لكـن ماذا عـن عشرة أعـوام من السفـر عبر البحر بيـن المحن والمصائـب، بيـن الإحباطـات والأخطـاء دون استسـلام؟ ماذا عن مراجعـة المواقف كل يوم ومحاولة الاقتـراب من الوطن - حيث واجه مجموعـة أخرى من المشكلات؟ ماذا عن رباطـة الجأش والاستعداد لتقبل إرادة الله، والتحلي بالشجاعة والتماسك حتى العودة إلى إثاكا؟ كان ذلك أكثر من مجرد إصرار، إنها *المثابرة*.

إذا كان الإصـرار هـو محاولـة حل بعض المشـكلات الصعبة بجلد وصبـر حتـى إيجاد الحل، فمـن الممكـن أن نقول إن كثيـرًا من الناس يتحلـون بهذا الإصرار. لكـن المثابرة أكبر من ذلـك. إنها لعبة طويلة. فهي ليست مـا يحدث في الجولة الأولى فحسب، بل في الثانية، والثالثة حتى نهاية الجولات - ثم المباراة التالية والتي تليها وهكذا حتى النهاية.

يطلـق الألمان علـى ذلك القدرة على التحمـل؛ أن تظل قويًّا وتفوز بالإصرار وعدم الاستسلام حتى ينتهي الأمر.

فالحياة ليست عقبـة واحدة، بل عقبات *كثيرة*. وليس المطلوب أن تقتصـر رؤيتنا على وجه واحـد من المشكلة، بـل أن نتحلى بالإصرار علـى أن نذهـب حيثما نرغب، بطريقة أو بأخـرى، ولا نسمح لأي شيء بأن يوقفنا.

سنتخطى كل عقبة - وسيكون هناك الكثير منها في الحياة - حتى نصل إلى هدفنا. الإصرار فعل، أما المثابرة فتعني الإرادة. فالأول يتعلق بالطاقة، والثانية تتعلق *بالقدرة على التحمل*.

وبالطبع، سيعمل الاثنان معا. هذا ما قاله "تنيسون":

لقد أنهكنا الزمن والقدر، لكننا أقوياء بإرادتنا وقدرتنا على النضال، والسعي، والبحث، وليس الاستسلام.

قاوم وثابر.

عبر التاريخ الإنساني، كانت هناك إستراتيجيات كثيرة لتجاوز المشكلات التي يبدو أنه لا نهاية لها وتؤثر علينا سواء كأفراد أو كمجموعة. وكان الحل أحيانا تكنولوجيًّا، وأحيانا يتسم بالعنف، وأحيانا أخرى يكون طريقة جديدة للتفكير تسهم في تغيير كل شيء.

لقد فحصنا كثيرًا من تلك الأمثلة. لكن هناك إستراتيجية أكثر فاعلية من جميع الإستراتيجيات الأخرى، فهي تنجح في المواقف السيئة والجيدة، الخطيرة والميئوس منها.

حين فكر "أنطونيو بجافتا"، مساعد "ماجلان" في رحلته حول العالم، في عظمة قائده ومهارته الأكثر إثارة للإعجاب، ما الذي قاله في اعتقادك؟ لم يكن السر له أية علاقة بالإبحار. قال "بجافتا" إن سر نجاح "ماجلان" يكمن في قدرته على تحمل الجوع بقدر يفوق قدرة الرجال الآخرين.

هناك الكثير من الإخفاقات في العالم جراء انهيار الإرادة أكثر بكثير من تلك التي قد توجد بسبب الأحداث الخارجية الموضوعية.

المثابرة، قوة الهدف، الإرادة القوية، تلك السمات كانت في الماضي جزءًا من جينات الأمريكان. لكنهم أصيبوا بالضعف لبعض الوقت. كما كتب "إيمرسون" في عام ١٨٤١.

إذا لم ينجح شبابنا في أولى مشروعاتهم، فإنهم يفقدون العزيمة. وإذا فشل تاجر شاب، يقول عنه الناس إن أمره قد انتهى. وإذا كان أحد أفضل العباقرة يدرس في إحدى كلياتنا، ولكنه لم يستقر خلال عام من ذلك في مكتب في مدينة بوسطن أو نيويورك أو ضواحيها، فإنه يبدو أمام نفسه وأصدقائه محقًا في شعوره بالإحباط والتذمر لبقية حياته.

فكر فيما كان سيقوله عنا الآن. ماذا كان سيقول عنك؟

غالبية جيلي قرروا أن يعودوا للإقامة مع والديهم بعد الجامعة. بالنسبة لهم، البطالة أمر عادي. وفقا لدراسة أجرتها جامعة ميتشيجان عام ٢٠١١، كثير من الخريجين لا تشغلهم فكرة تعلم القيادة؛ فهم يقولون: *"الطريق مغلق، فلم أحصل على رخصة لن أقدر على استخدامها؟"* .

نحن نشكو ونتأوه ونحزن حين لا تسير الأمور كيفما نريد. ننهار حين لا نحصل على ما "وعدنا" به - كما لو أن ذلك ليس مسموحًا له بأن يحدث. وبدلا من أن نبذل المزيد من الجهد، نجلس في المنزل ونلعب ألعاب الفيديو أو نسافر أو نفعل الأسوأ، وننفق مزيدًا من الأموال على المدارس وتتراكم الديون التي لن تسقط أبدا. وبعد ذلك نتعجب من أن الأمور لا تتحسن.

سيكون من الأفضل لنا أن نتبع نموذجًا عكس ذلك، وهو النموذج الذي قدمه "إيمرسون": شخص لا يكتفي بتجريب شيء واحد، بل

"يجرب جميـع المهن، وينسجـم معها، ويتجول، ويحرسـ المدارس، ويعظ، ويعمل كمحرر، ويذهـب إلى الكونجرس، ويشتري ضاحية، وما إلى ذلك، في أعوام متتابعة، ودائما ما تزيده المحن صلابة".

هـذه هي المثابرة. وكما قـال "إيمرسـون": "بالتدريب على الثقة بالنفسـ، ستظهـر قوة جديـدة". الشـيء الجيـد المتعلـق بالمثابرة الحقيقيـة هو أنـه لا يوجد شيء يستطيع إيقافهـا إلا الموت. وكما قال "بيتهوفن": "ليست هناك حواجز تقف أمام المواهب الطموحة".

نستطيـع أن ننعطـف أو نترجل مـن سيارتنا أو نرجـع إلى الوراء. نستطيـع أن نقـرر أن القـوة الدافعة والهزيمة لن تتواجـدا معا أبدا - نستطيع المواصلة، والمضي قدما، حتى إذا ما توقفنا في اتجاه معين.

يمكـن أن تتعرقـل أفعالنا، لكـن لا يوجد ما يعرقـل إرادتنا. يمكن لخططنـا - وحتـى أجسادنا - أن تدمر. لكن هـل نثق بأنفسنا؟ لا يهم كـم عدد المـرات التي أخفقنا بها، نحن فقط مَـن نملك سلطة اتخاذ القرار بالمضي قدمـا، أو اتخاذ طريق آخر، أو، على الأقل، قبول هذه الحقيقة والبحث عن هدف جديد.

العزيمـة، إذا فكـرت فيها، فستجدهـا مرئية. ما مـن شيء سوى الموت قد يمنعنا من اتباع مقولة "تشرشل" القديمة: "واصل التقدم".

مـاذا عـن اليأس؟ الأمر يرجع لـك، فلا أحد آخر يقـع عليه اللوم حين تتكبد الهزيمة.

نحـن لا نملك التحكم في الحواجـز أو الأشخاص الذين وضعوها. لكننا نتحكم في أنفسنا - وهذا يكفي.

التهديد الحقيقي للعزيمة ليس ما يحدث لنا، بل نحن أنفسنا.
ماذا تكون أسوأ أعدائك؟

استعد واستمر في طريقك.

شيء أكبر من نفسك

وظيفة المرء هي أن يجعل العالم مكانا أفضل ليعيش فيه، بقدر ما يستطيع - مذكرًا نفسه بأن النتائج ستكون ضئيلة، وأن عليه أن يتعهد روحه بالعناية.

- ليروي بيرسي

"جيمس ستوكديل" هو طيار مقاتل في البحرية الأمريكية ضُربت طائرته في شمال فيتنام عام ١٩٦٥. وبينما كان يسقط نحو الأرض بعد قفزه من طائرته، استغرق بضع دقائق ليتأمل ما كان ينتظره بالأسفل. هل هو السجن؟ بالتأكيد. هل التعذيب؟ احتمال. هل هو الموت؟ ربما. من يعرف كم سيستغرق كل ذلك، أو إذا ما كان سيرى عائلته أو وطنه مرة أخرى أم لا.

لكن في اللحظة التي لمس فيها "ستوكديل" الأرض، توقف هذا التأمل. لم يكن يجرؤ على التفكير في *نفسه*. إنه في مهمة.

خلال الحرب الكورية قبل عقد من الزمن، أظهرت غريزة الحفاظ على النفس وجهها القبيح. ففي مخيمات الاعتقال المرعبة والباردة،

لم يكـن الجندي الأمريكي يفكـر إلا في نفسه. فخشيـة الموت جعلت غريـزة البقاء لديهم تؤدي بهم للعراك بل وقتـل بعضهم بعضًا للبقاء على قيد الحياة، وذلك بدلا من قتال من اعتقلهم ليهربوا.

أدرك "ستوكديـل" (الذي كان حينها قائـدًا)، أنه سيكون الأسير الأرفـع رتبة الذي استطاع الفيتناميون أن يعتقلوه، وعلم أنه لا يستطيع أن يفعـل أي شيء حيـال قدره. لكن باعتباره القائـد وحده، يمكنه أن يقـود ويدعـم ويوجه زمـلاءه المعتقلين (مـن بينهم "جـون ماكين" الـذي أصبـح سيناتـور فيمـا بعـد). كان باستطاعتـه أن يغيـر *ذلك* الموقـف وألا يسمـح للتاريخ بأن يعيد نفسه مـرة أخرى - هذه ستكون قضيتـه، وسيساعـد رجاله ويقودهم. وهو بالضبـط ما فعله لأكثر من سبعـة أعوام؛ مـن بينهم عامان قضاهما مقيـدا بالأغلال في السجن الانفرادي.

لـم يستخف "ستوكديل" بمهمته كقائد، بل تحمل المسئولية كاملة لدرجـة أنه تمنى الموت، ليس ليتخلص مـن معاناته بل ليرسل رسالة معينـة إلى الحراس. فهناك جنود آخرون ضحوا بحياتهم في الحرب. لـم يكن يريـد أن يخون تضحياتهم بـأن يسمح لنفسه بـأن يكون أداة تستغـل ضـد قضيتهم المشتركـة. كان يفضل أن يـؤذي نفسه على أن يسهـم - حتى لـو كان ضد إرادته - في إيذاء أو تقويض الآخرين. كان يتحمل الإيذاء البدني الذي يتلقاه من سجانيه أيًا كان نوعه.

لكنـه كان إنسانـًا، وكان يـدرك أن رجاله بشر أيضـا؛ فأول شيء فعله هـو التخلص من مفاهيـم مثالية بشأن ما يحـدث للجندي حين يتم استجوابه مع تعرضه لساعات من التعذيب؛ لذلك أنشأ شبكة دعم

داخل المخيم، خاصــة ليساعد الجنود الذين يشعرون بالخزي؛ لأنهم استسلمـوا تحــت الضغط. كان يقــول لهم: " *نحن في قــارب واحد*". أعطاهم شعارًا ليذكرهم بذلك دائما: الوحدة فوق الجميع.

وكان لــ "جون ماكين" في زنزانتــه المجاورة رد الفعل ذاته؛ حيث كان قــادرا على تحمل عــذاب شديد للأسباب ذاتهــا. وأملًا في وصم الإرث العسكــري العريق لعائلة "ماكيــن" وللولايات المتحدة، عرضت حركة فيت كونج علــى "ماكين" بشكل متكرر الفرصة لإطلاق سراحه والعــودة إلى الوطــن. لكنه لم يقبل. لم يــرد أن يجهض القضية، رغم مصلحته الشخصية، فبقي وتعرض للتعذيب باختياره.

هذان الرجلان لم يكونا متحمسين للقضية - كان بالتأكيد لديهما شكــوك حول الحرب في فيتنــام، لكن قضيتهما كانــت رجالهما. كانا يعتنيان بزملائهما المعتقلين ويستمدان القوة من خلال تقديم سعادة زملائهما على سعادتهما الشخصية.

أتمنــى ألا تجــد نفســك أسيــر حرب أبــدًا. لكن في هــذه الأوقات الاقتصاديــة العصيبــة التــي نعيشها - فــي الحقيقة، يمكــن أن نشعر باليأس.

بالطبــع أنت صغير السن، ولم تتسبب فــي ذلك، إنه ليس خطأك، لقــد خدعنا جميعا. مثــل هذه الظــروف تجعلنا نفقد ثقتنــا بأنفسنا بسهولــة. فتقــول - حتى لو كان ذلك في قــرارة نفسك - *لا أهتم بهم، يجب أن أهتم بنفسي قبل فوات الأوان*.

وستنتابــك تلك المشاعر خاصة حين يوضــح القادة في مجتمعك الافتراضي أن هذا بالضبط ما يشعرون به نحوك حين تسوء الظروف.

لكن لا تتجاهل ذلك. في تلك اللحظة علينا أن نظهر القوة الحقيقية للإرادة بداخلنا.

منذ بضع سنوات، وفي وسط الأزمة المالية، تمكن الموسيقي والفنان "هنري رولينز" من التعبير عن هذا الالتزام الإنساني العميق بشكل رائع:

> *يزداد يأس الناس بعض الشيء. وربما لا يظهرون لك أفضل ما لديهم. فلا يجب أبدا أن تقلل من شأنك حتى تصبح شخصًا لا تحبه. ليس هناك وقت أفضل من ذلك لتتحلى بالشجاعة الأخلاقية والمدنية. هذه فرصة رائعة لك، أيها الشاب، لتكون بطلًا.*

هذا لا يعني أنك تحتاج إلى التضحية بنفسك. انظر، حين نركز على الآخرين، وعلى مساعدتهم أو تقديم نموذج يحتذى به لهم، ستختفي مخاوفنا واضطراباتنا الشخصية. وعندما لا يصبح الخوف أو الحزن شاغلنا الرئيسي، فلن يتوافر لدينا وقت لهما. مشاركة الهدف تمنحنا القوة.

الرغبة في التخلي عن المبادئ أو التحايل عليها تعطي فجأة شعورا بالأنانية حين نفكر في الأشخاص الذين سيتأثرون بهذا القرار. حين يتعلق الأمر بالعقبات وردود الفعل التي تثيرها - كالملل، والكراهية، والإحباط، والارتباك - فإن شعورك هذا لا يعني أن الجميع يعتريهم الشعور ذاته.

أحيانا حين نقع في مشكلة عويصة أو غير قابلة للحل، إحدى أفضل الطرق لخلق الفرص أو السبل الجديدة للتحرك هي التفكير:

إذا كنت لا أستطيع حل هذه المشكلة من أجل نفسي، فكيف يمكنني أن أحلها من أجل الآخرين؟ تخيل، لثانية، أنه لم يعد هناك ما سنستفيد منه، ليس هناك شيء نستطيع فعله لأجلنا. فكيف نستطيع استخدام هذا الموقف لإفادة الآخرين؟ كيف سنستخلص منه بعض الفوائد؟ *إذا لم يكن لي، فمن أجل عائلتي أو الآخرين الذين أقودهم أو هؤلاء الذين قد يجدون أنفسهم فيما بعد في موقف مشابه.*

من غير المفيد على الإطلاق أن تركز على نفسك في موقف كهذا. *لماذا يحدث ذلك لي؟ ما الذي سأفعله بشأن ذلك؟*

ستصدم حين تدرك حجم اليأس الذي يختفي عندما تبدأ التفكير بالآخرين؛ لأنه لدينا الآن شيء لنفعله. مثل "ستوكديل"، الآن لدينا مهمة. ففي ظل تلك الظروف العصيبة، نسير على الأوامر وتكون لدينا مهام علينا إنجازها.

لا تصعب الموقف على نفسك من خلال التفكير في نفسك فحسب. توقف عن وضع "الأنا" أمام الأحداث. *أنا* فعلت هذا. *أنا* ذكي للغاية. *لديَّ* ذلك. أستحق أفضل من ذلك. حتى تفكر بهذه الطريقة، لا عجب في أن تتعامل مع الخسارة بشكل شخصي، ولا عجب في أن تشعر بالوحدة. *لقد ضخمت من دورك وأهميتك.*

ابدأ في التفكير هكذا: الوحدة فوق الجميع، نحن في قارب واحد.

حتى إذا لم نستطع تحمل العبء طوال الطريق، فسنتحمل النتيجة النهائية، وسنكون في خدمة الآخرين: نساعد أنفسنا بمساعدتنا إياهم، ونصبح أفضل من خلالهم، ونستمد منهم الهدف.

أيًّا كان الموقف الذي تمر به، أو الذي يعترض طريقك، يمكن أن يتحول لمصدر قوة - من خلال التفكير في الآخرين وليس في نفسك فحسب. لن يكون لديك الوقت للتفكير في معاناتك؛ لأنك مهتم بمعاناة الآخرين.

الاعتداد بالنفس يمكن أن ينتهي. والصلابة لها حدودها. لكن ماذا عن الرغبة في المساعدة؟ لا تجعل القسوة، أو الحرمان، أو الكد تتدخل في شعورنا بالرحمة نحو الآخرين. الشفقة دائما ما تكون اختيارًا، والمودة أيضا. هذه هي قوة الإرادة التي لا يمكن أن تُسلب منك أبدًا، إلا إذا استسلمت.

توقف عن التظاهر بأن ما تمر به شيء خاص أو ظالم. مهما كانت المشكلة التي تواجهها - ومهما كانت صعوبتها - فهي ليست سوء حظ فريدًا من نوعه جاء خصيصا لك. إنها مجرد مشكلة عابرة.

قصر النظر هذا هو ما يقنعنا بأننا مركز الكون، بينما هناك - بعيدا عن تجربتنا الشخصية - من حولنا عالم مليء بأشخاص يواجهون أمورًا أسوأ. فنحن لسنا مميزين لأننا هكذا. فجميعنا، في نقاط مختلفة في حياتنا، نصبح هدفا للأحداث العشوائية والغامضة.

تذكرة أنفسنا بهذا الأمر تعد طريقة أخرى للتخلص من الأنانية.

تستطيع دائما أن تتذكر أنه منذ عقد مضى، أو قرن، أو ألف عام، كان يقف شخص مثلك حيث تقف أنت الآن، وكانت تعتريه المشاعر ذاتها، ويصارع الأفكار ذاتها. لم تكن لديه فكرة أنك ستكون موجودا، لكنك تعلم أنه كان موجودًا. وبعد قرن من الآن، سيكون هناك شخص آخر في موقفك ذاته، مرة أخرى.

تبـنَّ هذه القوة، وهذا الشعور بأنك جزء من شيء أكبر. إنها فكرة مبهجة. دعها تحط بك؛ فجميعنا بشر، نفعل أفضل ما بوسعنا. جميعنا يحاول البقاء، وخلال هذه العملية، نحاول دفع العالم إلى الأمام بعض الشيء.

ساعد أقرانك البشر على النجاح والبقاء، أسهم ولو بجزء قليل في الكـون قبل أن يبتلعك، وكن سعيدا بذلك. مد يد المساعدة للآخرين. كن قويًّا من أجلهم، وهذا سيجعلك أقوى.

تأمل الموت

حين يعلم المرء أنه سيشنق خلال أسبوعين، يبدأ في التفكير بوضوح.

ـ د. جونسون

في أواخر عام ١٥٦٩، وقع أحد النبلاء الفرنسيين ويدعى "ميشيل دي مونتين" من فوق حصان راكض واعتقد الجميع أنه مات.

وبينما كان أصدقاؤه يحملون جسده المترنح والملطخ بالدماء إلى المنزل، ادعى "مونتين" أنه شاهد روحه تصعد من جسده، ليس بقسوة ولكن برفق، لتعود له فجأة في آخر ثانية.

هذه التجربة الراقية وغير المألوفة غيرت حياته. فخلال بضعة أعوام، أصبح أحد أكثر الكتاب شهرة في أوروبا. فبعد هذه الحادثة، بدأ في كتابة مجلدات من المقالات الشعبية، وخدم فترتين كرئيس للبلدية، وسافر حول العالم كشخصية بارزة، وعمل مساعدًا للملك.

إنها قصة من قديم الزمان. رجل يقترب من الموت، فيتأمل التجربة ويخرج منها شخصًا أفضل ومختلفًا تماما.

هكذا سارت الأمور مع "مونتين"، فقربه من الموت منحه شعلة من الطاقـة، وجعله شخصًا فضوليًّا. لم يعد يخشى الموت ـ فالبحث عنه في العيون أصبح نوعًا من الراحة، بل والإلهام.

الموت لا يجعل الحياة تافهة، بل هادفة. ولحسن الحظ، لا يجب أن نقترب من الموت حتى نستفيد من هذه الطاقة.

فـي مقالات "مونتيـن"، نرى حقيقـة أن المرء يستطيـع أن يتأمل الموت ـ يدرك حقيقة الفناء ـ دون أن يصاب بالاكتئاب. في الحقيقة، تجربتـه منحتـه علاقة فريدة مع وجـوده، وشعورا بالوضـوح والبهجة يعتريـه منذ تلـك اللحظة. فهـذا شيء مشجـع؛ فهو يعنـي أن احتواء الأخطار التي تحيط بوجودنا يمكن أن يكون مبهجًا وباعثًا على القوة.

خوفنـا من المـوت يعد عقبة تلوح في الأفق فـي حياتنا. إنه يصوغ قراراتنا، ونظرتنا، وأفعالنا.

لكـن "مونتين" ظل طوال حياتـه يتأمل ويتمعن فـي تلك اللحظة، مستدعيًا إياها بأفضل ما بوسعه. لقد درس الموت، وناقشه، وتعلم من مكانتـه في الثقافات الأخرى. على سبيـل المثال، كتب "مونتين" ذات مـرة عن لعبة قديمـة يحمل المشاركون بها لوحـة مرسومًا عليها جثة شخصـ موجود داخل تابوت ثم يسخرون قائلين: "حين نموت سنكون هكذا".

وكمـا كتب "شكسبيـر" في مسرحية العاصفـة بينما كان يكبر في العمر بعد أعوام قليلـة تالية لما كتبه "مونتين": "كل فكرة ثالثة يجب أن تكون عن قبري".

كل ثقافة لديها طريقتها في تعليم الدرس ذاته: كان الرومانيون يذكّرون أنفسهم بالموت من خلال جملة memento mori أي تذكر أنك ستموت. تذكر أنك فان.

يبدو غريبا أن نعتقد أننا قد ننسى هذا أو نحتاج لمن يذكرنا به، لكننا كذلك بالفعل.

فأحد أسباب أننا نواجه مشكلة كبيرة في قضية القبول بالأمر الواقع هو أن علاقتنا بوجودنا مضطربة تماما. ربما لا نقول هذا، لكن بداخلنا وفي أعماقنا نتصرف كما لو أننا لا نقهر. كما لو أننا محصنون من المحن والبلاء. *هذا الشيء يحدث للآخرين، وليس لي. لا يزال أمامي كثير من الوقت.*

فنحن ننسى أننا لا نملك حياتنا.

ولولا ذلك لما قضينا كثيرًا من الوقت في الانشغال بتفاهات، أو حاولنا الوصول إلى الشهرة أو جمع أموال أكثر مما قد ننفقه في حياتنا، ولما وضعنا خططًا بعيدة المدى، فكل ذلك ينهيه الموت. كل تلك الاعتبارات تفترض أن الموت لن يؤثر علينا، أو على الأقل، لن يفعل ذلك حين لا نريد له أن يفعل. لقد قال "توماس جراي": "طريق المجد لا يؤدي إلا إلى القبر".

لا يهم مَن أنت أو كم عدد الأشياء التي عليك فعلها، في مكان ما سيقتلك شخص من أجل ألف دولار أو من أجل الانتقام أو لأنك اعترضت طريقه. يمكن أن تصدمك سيارة عند أحد التقاطعات ويتهشم رأسك. هذا هو الأمر. ستنتهي حياتك سواء أكان اليوم، أو غدا، أو في القريب العاجل.

إليـك هذا السؤال المبتـذل، *ما الذي سأغيره فـي حياتي إذا قال لـي الطبيب إنني مصاب بمرض السرطـان؟* بعد أن نجيب، سنطمئن أنفسنـا بالكذبة الماكـرة ذاتها: حسنا، *أشكـر الله أنني لست مصابًا بهذا المرض.*

لكننـا سنصاب بأحد الأمراض في يوم من الأيـام؛ فالتشخيص محطـة في حياتنا جميعا. لقـد صدر حكم الإعدام. فـكل ثانية تلتهم احتمالات بقائنا أحياء للغـد؛ هناك شيء قادم ولن تقدر على إيقافه. كن مستعدًّا لهذا اليوم.

تذكـر أن هناك شيئًا يسمى القدر، فهـو من صنع الخالق: إذا كان هنـاك شـيء نستطيع التحكـم فيه، فهـو يستحـق كل ذرة من جهدنا وطاقتنا. لكن الموت ليس من بين هذه الأشياء - فلا نملك التحكم في أعمارنا أو فيما سيأتي ويجعلنا نرحل من الحياة.

لكن التفكير في الموت وإدراكه يخلق منظورًا وضرورة حقيقية. ليس بالضروري أن يبعث ذلك التفكير على الاكتئاب؛ لأنه بمثابة منشط.

وبما أن الموت حقيقة، فعلينا أن نستفيد منه. فبدلا من إنكاره - أو الأسوأ من ذلك وهو الخوف منه - يمكننا أن نتقبله بسرور.

تذكـرة أنفسنـا كل يـوم بأننا سنمـوت تساعدنا علـى التعامل مع الوقـت باعتباره هدية. الشخص الـذي لديه موعد محدد لإنهاء مهمة مـا لا يشغل نفسه بمحاولة المستحيل، ولا يهدر وقته في الشكوى بشأن ما يريد أن تكون عليه الأمور.

بـل يحدد ما يحتاج لفعلـه ويفعله، يحاول التكيف مـع الأمور بقدر المستطـاع قبـل أن ينفـد الوقت. يعـرف كيف يصـرح، عندما ينتهي

الوقت، قائـلًا: *" بالطبع، كنت أود أن أستمر لفتـرة أطول قليلا، لكني قمت باستغلال الوقت الذي حصلـت عليه أحسن استغلال، إذن فهذا يكفي أيضا"* .

ليس هنـاك شك في ذلك: الموت هـو أكثر العقبـات شيوعا. فهو العقبـة التـي لا نستطيع أن نفعل معهـا أي شيء. فـي أفضل الأحوال، نستطيع أن نتمنى تأجيلها - لكننا سنخضع لها في النهاية.

لكن هذا لا يعني أن الحياة لا قيمة لها. في ظل التفكير في الموت، يصبح من الأيسر ترتيب الأولويات. وكذلك المودة والتقدير والمبادئ. كل شيء يوضع في نصابه الصحيح. لماذا تفعل الشيء الخطأ؟ لماذا تشعـر بالخوف؟ لماذا تخذل نفسـك والآخرين؟ الحياة ستنتهي آجلا أو عاجلا؛ الموت يخبرنا بأننا نستطيع أن نعيش حياة سعيدة.

نستطيـع تعلـم التكيف مع المـوت وقبوله - فهـو الحقيقة النهائية والأكثـر تواضعا في الحياة - وإيجاد السلوى في إدراك أن ليس هناك ما يعادله في القسوة.

إذن، إذا كان - حتى - موتنا به بعض الفائدة، فكيف لك أن تتجرأ وتقـول إنك لا تستطيـع استخلاص قيمة من أي نـوع آخر من العقبات التي تقابلها في حياتك؟

استعد للبدء مرة أخرى

عـدِّد نعمك التي أنعـم الله عليك بها، واعلم أن قدرك محسوم وأنه سينقلك من محنة إلى أخرى.

ـ فيرجيل

قانـون الطبيعة الرائع يتمثـل في أنه ليس هناك توقـف. ليست هناك نهايـة. فحيـن تعتقد أنـك نجحت في تخطـي إحدى العقبـات، تظهر واحدة أخرى.

لكـن هذا مـا يجعل الحياة ممتعة. وكما بـدأت أن ترى، هذا هو ما يخلق الفرص.

الحيـاة ما هي إلا تخطي تلك العقبـات - هي سلسلة من الخطوط المحصنة التي يجب أن نجتازها.

فـي كل مرة ستتعلـم شيئا. وفي كل مـرة ستكتسب قـوة، وحكمة، ورؤية. وفي كل مرة ستنهي جزءًا من المنافسة. حتى لا يتبقى إلا أنت: النسخة الأفضل من شخصيتك.

وكما يقول المثل الهاييتي: "خلف الجبال هناك جبال أخرى".

الإليسيوم (جزيرة الخالدين) هي مجرد أسطورة . لن يجد المرء مكانا خاليًا من العقبات.

علـى العكس، كلمـا حققت المزيـد، زادت العقبات فـي طريقك. هنــاك دائما المزيد من العقبــات والتحديات الأكبــر. دائما ما تقاتل بمشقة. اعتد ذلك وتدرب لتتغلب عليه.

إدراك أن الحياة سباق طويل وليس قصيرًا أمر مهم؛ فحافظ على طاقتــك، وكن مــدركا أن كل معركة ما هي إلا واحــدة من الكثير وأنك تستطيــع استخدامها لتسهيل المعركة القادمــة. والأهم من ذلك، هو أنه يجب أن تتعامل مع كل المعارك والعقبات من منظور *واقعي*.

تخطي إحدى العقبات يعني أنك تستحق المزيد. والعالم سيستمر فــي إرسالها لــك حين يعلم أنــك تستطيع أن تتعامل معهــا. وهذا أمر جيد؛ لأننا نتحسن مع كل محاولة.

لا تنزعج، ولا تقلق، وكافح دائما، وتصرف بإبداع. تأنَّ، ولا تحاول فعــل المستحيل - لكن افعــل كل ما يقربك من إنجاز المهام التي تبدو مستحيلة.

تخطَّ العقبات التي تعترض طريقك من خلال التحسن رغما عنها، بل وبسببها.

إذن، لــم يعد هناك خــوف، بل حمــاس، وابتهاج، وترقــب للجولة القادمة.

الأفكار النهائية:

العقبة تصبح الطريق

فـي أواخر فترة حكمـه، حيث كان مريضا ومشرفـا على الموت، تلقى "ماركوس أوريليوس" أخبـارًا مفاجئة. فقد علـم أن صديقه القديم الـذي يثق به كثيرا، الجنرال "أفيديوس كاسيوس"، تمرد على حكمه في سوريـا. فبعد أن سمـع أن الإمبراطـور مشرف علـى الموت، قرر الجنرال الطموح أن يُنصِّب نفسه قيصرًا، واستولى على العرش قهرًا.

كان مـن المفترض أن يشعر "ماركوس" بالغضـب. وكان التاريخ سيغفـر له رغبته فـي الانتقام من هذا العدو - فـي تدمير هذا الرجل الـذي خانـه، وهـدد حياتـه وعائلتـه، وشرعيتـه. لكنـه لم يفعـل أي شـيء - وقرر أن يخفي الأمر عن جنوده الذيـن قد يغضبون أو يثارون نيابة عنه - وانتظر ليرى إذا ما كان "كاسيوس" سيعود لرشده.

لكنـه لم يرجع، فدعا "ماركوس أوريليوس" جنوده وأجرى إعلانًا استثنائيًّا. سوف يزحفون نحـو "كاسيوس" وينالون "الجائزة الكبرى

للحرب والنصر". لكن بالطبع لأنه "ماركوس"، كانت هذه الجائزة شيئًا مختلفًا تمامًا.

قرر أن يقبض على "كاسيوس" ولا يقتله، بل "...يسامح الرجل الذي ظلمه، ويبقي على صداقته رغم أنه لم يحترم هذه الصداقة، ويظل مخلصا له رغم أنه لا يعرف معنى الإخلاص".

تحكم "ماركوس" في ذاته. لم يغضب، ولم يكره عدوه، ولم يلفظ بكلمة واحدة سيئة عنه، ولم يتعامل مع الأمر بشكل شخصي، ثم أقدم على التصرف، بشكل صحيح وصارم، حيث أمر جنوده بالذهاب إلى روما للتهدئة من روع الحشود، ثم فعل ما يجب أن يفعل: حماية الإمبراطورية، وإحباط التهديد.

فقد قال لرجاله إنه إذا كانت هناك فائدة واحدة يمكن استخلاصها من هذا الموقف العصيب الذي لم يرغبوا في المرور به، فستكون "تسوية هذه القضية بشكل جيد وإثبات أن هناك طريقًا مناسبًا للتعامل حتى مع الحروب الأهلية".

العقبة تصبح هي الطريق.

وكما يحدث في الغالب، حتى أكثر الخطط حسنا للنوايا يمكن أن يعرقلها الآخرون. لقد تغير قدر "كاسيوس" و"ماركوس" حين تلقى "كاسيوس" طعنة في مصر وقتل، بعد ثلاثة أشهر. حلمه بالإمبراطورية انتهى هنا. وانتهى أيضا أمل "ماركوس" في أن يسامح، بشكل شخصي، مَن خانه.

لكن كان هذا في حد ذاته خلق فرصة أفضل - فرصة لممارسة الغفران على نطاق أوسع. كان الفلاسفة الشرقيون يحبون استخدام

استعارة النار. فقد كتب "ماركوس" في مذكراته أنه ذكر نفسه ذات مرة بأن: "النار حين تكون قوية، فإنها سرعان ما تتكيف مع المادة التي تلقى عليها، وتزداد قوة بها".

الموت المفاجئ لخصمه، الرجل الذي حُرم "ماركوس" من منح العفو له، يجسد هذه الاستعارة. سوف يسامح "ماركوس" الآن كل المتورطين في الحدث. لم يتعامل مع أي شيء بشكل شخصي. لقد أصبح شخصًا وقائدًا أفضل بسبب ذلك.

بعد أن وصل إلى الإقليم عقب فترة قصيرة من موت "كاسيوس"، رفض "ماركوس" أن يقتل أي متآمر. فقد رفض أن يطارد أيًّا من الأعضاء أو المسئولين الذين ساندوا أو أيدوا هذه الثورة. وحين تمسك المسئولون الآخرون بتنفيذ حكم الإعدام على أقرانهم المتورطين في هذا التمرد، كتب "ماركوس" لهم: "ألتمس منكم، أعضاء المجلس، أن تبقوا على مملكتي طاهرة من دماء أي عضو. هذا لن يحدث أبدا".

العقبة تصبح هي الطريق... تصبح هي الطريق.

إلى الأبد...

نعم، من غير المرجح أن يحدث هجوم مسلح على مملكتنا قريبا. لكن الناس سيصرحون بتعليقات سيئة عنا، وسيعرقلون طريقنا، وسيسرق المنافسون أموالنا، وسنتعرض للأذى، وستكون هناك قوى تحاول تعطيلنا، وستحدث أشياء سيئة.

يمكننا أن نحول ذلك لصالحنا. دائما.

إنها فرصة. دائما.

وماذا إذا كان خيارنا الوحيد - كما كانت الحال مع "ماركوس" - نظرا لجشع الآخر أو شهوته للسلطة، هو أن نكون أشخاصًا جيدين ومتسامحين؟ حسنا، هذا خيار جيد.

إنني على يقين بأنك لاحظت أن هذا هو النمط السائد في كل قصة موجودة في هذا الكتاب.

هناك عقبة عرقلت طريق أحد الأشخاص، فما كان منه إلا أن تخطاها من غير خوف. وأخذ يواجه المشكلة أو الضعف أو القضية، ويمنحها كل شيء يملكه، سواء أكان ذهنيًّا أم بدنيًّا. ورغم أنه لا يتخطاها دائما بالطريقة التي كان يريدها أو يتوقعها، فإنه يصبح أفضل وأقوى.

ما يعرقل طريقك يصبح هو الطريق ذاته. ما يقف عائقا أمام أفعالنا هو ما يجعلها تمضي قدما.

إنه شيء مثير ومؤثر. علينا أن نتبع هذا الفن في حياتنا.

لا ينظر كل الأشخاص إلى العقبة باعتبارها سببًا لليأس - وغالبا ما تكون هي العقبات ذاتها التي نواجهها أنت وأنا. في الحقيقة هم يرون العكس. يرون المشكلة ومعها الحل. يرون الفرصة لاختبار وتحسين أنفسهم.

لا شيء يقف في طريقهم. بل على العكس، فإن كل شيء يرشدهم إلى الطريق.

من الأفضل كثيرا أن تكون هكذا، أليس كذلك؟ هناك إشراق ومرونة في هذا المنهج يجعلانه يبدو مختلفًا تماما عن الطريقة التي نختارها - ويختارها معظم الناس - لحياتنا. وهي الشعور بالإحباط

والحنق وخيبة الأمل.

نستطيع أن ننظر إلى الأشياء "السيئة" التي تحدث في حياتنا بامتنان وليس بأسف؛ لأننا سنحولها من كارثة لفائدة حقيقية - من هزيمة إلى نصر.

ليس بالضرورة أن يكون القدر مهلكا. فقد يكون، بمنتهى السهولة، نجاحًا وحرية.

ليست هناك دورات خاصة التحق بها هؤلاء الأفراد (بغض النظر عن الإلمام بالحكمة القديمة للفلسفة الشرقية). فهم لم يفعلوا شيئا بعيدا عن متناولنا. بل على العكس، إنهم اقتربوا من شيء موجود داخل كل شخص. خضعوا لاختبار الشدائد وتشكلوا في فرن التجربة، فقد أدركوا تلك القوة الكامنة - قوة التصور، والفعل، والإرادة.

وبهذا الثلاثي أصبحوا:

أولًا، يرون بوضوح.

ثانيا، يتصرفون بطريقة صائبة.

وأخيرا، يتحملون ويقبلون العالم كما هو.

انظر إلى الأشياء كما هي، وجرِّب كل الخيارات، وبعد ذلك تحلَّ برباطة الجأش، وحوِّل ما لا يمكن تغييره؛ فالأشياء الثلاثة مرتبطة ببعضهما بعضًا: أفعالنا تمنحنا الثقة لتجاهل تصوراتنا أو التحكم فيها، وهي ما يساعدنا على دعم إرادتنا وإثباتها.

فقد وصف الفيلسوف والكاتب "نسيم نيكولاس طالب" الشخص المتأثر بالفلسفة الشرقية باعتباره مَن "يحول الخوف لتدبر، والألم

لتغيير، والأخطاء إلى استهلال للفعل والرغبة إلى تعهد". إنها حلقة تصبح أيسر على مدار الوقت.

لا أحد يقول إن عليك أن تفعل كل شيء مرة واحدة. فـ "مارجريت تاتشر" لم تلقب بالمرأة الحديدية حتى بلغت الستين من عمرها. وهناك حكمة لاتينية تقول: (نحن نجمع القوة بينما نمضي قدما). هذا هو شعارنا.

حين نتقن هذه القواعد الثلاث نكون قادرين على تخطي العقبات. فنحن نستحق كل تحد.

بالطبع، ليس كافيا أن تقرأ هذا أو تقول ذلك. يجب أن نمارس تلك الأقوال، نكررها مرارا وتكرارا ونعمل وفقا لها دائما حتى تصبح جزءًا من ذاكرتنا.

إذن، نحن نصبح أفضل تحت وطأة الضغط والتجربة - فنصبح أناسًا أو قادة أو مفكرين أفضل؛ لأن تلك التجارب والضغوط ستأتي لا محالة، ولن تتوقف.

لكن لا تقلق، أنت مستعد لذلك الآن، مستعد لحياة مليئة بالمحن والعقبات. تعرف كيف تتعامل معها، كيف تتخطى العقبات وتستفيد منها. أنت تدرك كيفية سير العملية.

لقد تدربت على التحكم في تصوراتك وانطباعاتك. مثل "روكفلر"، أنت هادئ تحت الضغط، ومحصن ضد الإهانات والإساءة. أنت ترى الفرصة في أكثر الأماكن ظلمة.

أنت قادر على توجيه أفعالك بالطاقة والمثابرة. مثل "ديموسثينيس"، أنت تتحمل مسئولية نفسك - تعلم نفسك، وتتكيف مع السلبيات، وتتعقب النداء والمكان الصحيح الخاص بك في العالم.

أنت قوي وتملك إرادة رائعة. مثل "لينكولن"، أنت تدرك أن الحياة تجربة، بالطبع لن تكون سهلة، لكنك مستعد لإعطائها كل شيء تملكه، ومستعد للتحمل والمثابرة وإلهام الآخرين.

نحن لا نستطيع تذكر كل أسماء العظماء، لكنهم تعاملوا مع المشكلات والعقبات ذاتها. هذه الفلسفة ساعدتهم على تخطي ذلك بنجاح، فقد تخطوا بهدوء ما ألقته الحياة أمامهم، وفي الحقيقة، حققوا نجاحا بسببه.

فهم ليسوا مميزين، لم يفعلوا شيئا غير قادرين نحن على فعله. ما فعلوه كان بسيطا (بسيطًا، لكنه ليس سهلًا). لكن دعنا نذكِّر أنفسنا ونقول مرة أخرى:

انظر للأشياء كما هي.
افعل ما باستطاعتك.
تحمل ما يجب أن تتحمله.

ما يعرقل الطريق الآن سيصبح الطريق ذاته.
ما يعوق الأفعال سيكون هو ما يجعلك تمضي قدمًا.
العقبة هي الطريق.

أنت الآن فيلسوف، تهانينا

الفيلسوف ليس مَن يملك أفـكارًا بارعة فحسب، أو من يؤسس مدرسـة... بـل هو من يحـل بعضًا من مشـكلات الحياة، ليس نظريًا فقط، بل وعمليًا أيضًا.

ـ هنري ديفيد ثورو

أنـت الآن في مصاف العظماء أمثال: "ماركوس أوريليوس"، و"كاتو"، و"سينيـكا"، و"أبكتيتوسـ"، و"توماسـ جيفرسـون"، و"جيمسـ ستوكديل"، و"ثيودور روزفلت"، و"جورج واشنطن"، وآخرين كثر.

كل هؤلاء الرجال مارسوا ودرسوا الفلسفة الشرقية ـ هذه حقيقة. لم يكونـوا أكاديميين، لكنهم كانوا رجـالا ذوي أفعال. كان "ماركوس أوريليوسـ" يحكـم أقـوى إمبراطوريـة في تاريـخ العالـم. ولم يكتب "كاتو"، وهو المثال الأخلاقي للعديد من الفلاسفة، كلمة واحدة، لكنه دافع عـن الجمهورية الرومانية بشجاعة الفلاسفـة الشرقيين إلى أن مـات، وكان بطلًا مغوارًا. وحتـى "أبكتيتوس"، الأديـب، لم تكن لديه حياة يسيرة، فقد كان عبدا في السابق.

قيل عن "فريدريك نيتشــه" إنه كان يسافر ومعه أعمال الفلاسفة الشرقيين في حقيبته؛ لأنها، كما قال، "تستطيع دعمك في مصائبك". كان "مونتيــن"، السياسي والكاتب، يضع فوق مكتبه الذي يقضي عليه معظـم وقته جملة لــ "أبكتيتوس". عرف "جـورج واشنطن" الفلسفة الشرقيــة مــن جيرانــه عندما كان فــي ســن السابعة عشــرة، ثم قام بعرضـ مسرحية عن "كاتو" كي يلهم رجالــه في ذلك الشتاء الحالك في معسكر فالي فورج.

حين مات "توماس جيفرسون"، كانت لديه نسخة من أحد مؤلفات "سينيكا" على المنضدة المجاورة لفراشه. نظريات الاقتصادي" آدم سميــث" عن ترابط العالم - الرأسمالية - تأثــرت بالفلسفة الشرقية التــي درسها حيــن كان تلميذا على يــد معلم ترجم أعمــال "ماركوس أوريليوســ". "ديلاكــروا"، الرســام الفرنســي وأحــد رواد المدرســة الرومانسيــة الفرنسيــة (مشهــور بلوحتــه التــي تسمى الحريــة تقود الشعــب) كان مولعًــا بالفلسفة الشرقيــة مشيرا إليهــا بأنها "سلواه". "توســان لوفرتور"، الذي كان عبــدًا وتحدى الإمبراطــور، قرأ أعمال "أبكتيتوس" وكان متأثرا بها للغاية. المفكر السياســي "جون ستيوارت مــل" كتــب عن "ماركوســ أوريليوســ" والفلسفــة الشرقية فــي كتابه الشهيــر *On Liberty*، حيث قال عنها إنها "أهــم نتاج أخلاقي للعقل القديم".

اعتاد الكاتب "أمبروز بيرســ"، أحد المعاصرين لـ "مارك توين" و"هنــري لويســ منكــن"، أن يوصــي دائمــا مراسليه بقــراءة أعمال "سينيــكا"، و"ماركوس أوريليوس"، و"أبكتيتوســ"، قائلًا إنهم علموه

"كيف يكـون ضيفًا قديرًا علـى طاولة العظماء". "ثيـودور روزفلت"، عقـب فتـرة رئاسته للجمهورية، قضـى ثمانية أشهـر ليكتشف غابات الأمـازون (وتقريبا مات بهـا)، ومن بين الكتب الثمانيـة التي أخذها معـه في الرحلة، كان هنـاك كتاب لـ"ماركوسـ أوريليوس" *Meditations* وآخر لـ "أبكتيتوس" *Enchiridion*.

"بياتريس ويـب"، المصلحة الاجتماعيـة الإنجليزية التي ابتكرت مفهـوم التفاوض الجماعـي، ذكـرت كتـاب *Meditations* بولع في مذكراتهـا باعتباره "دليلـي للإخلاص". عائلة "بيرسـي"، الجنوبية الشهيـرة التي اشتغلت بالسياسـة، والكتابة، والزراعة (لوروا بيرسي، عضـو مجلس الشيـوخ الأمريكي، و"وليام ألكسنـدر بيرسي"، صاحب كتـاب *Lanterns on the Levee*، و"واكـر بيرسـي"، صاحب كتاب *The Moviegoer*) والتـي أنقـذت حيـاة الآلاف خـلال فيضان عام ١٩٢٧، كانت مشهورة بولعهـا بأعمال الفلاسفة الشرقيين؛ لأنها، كما كتب أحدهم: "تلهمك حين تخسر كل شيء".

فـي عـام ١٩٠٨، تبرَّع المصرفـي ورجل الصناعـة وعضو مجلس الشيـوخ "روبرت هيـل إيفيس جـودارد" بتمثال الفارس لـ "ماركوس أوريليوسـ" لجامعـة بـراون. وبعـد ثمانيـن عامًـا أو أكثـر مـن تبرع "جودارد"، كتب الشاعـر السوفييتي، والمعارض، والسجين السياسي "جوزيف برودسكي" في مقاله الشهير عن النسخة الأصلية من التمثال ذاتـه لـ "ماركوسـ أوريليوس" في روما أنـه "إذا كان كتاب *Meditations* مـن العصـور القديمة، فنحـن الحطام". ومثـل "برودسكي"، دخـل "جيمسـ ستوكديل" السجن - وعلـى وجه الدقـة، سبعة أعوام

ونصفًا في معسكر الاعتقال الفيتنامي. وبينما كان يهبط بالمظلة من طائرته، قال "ستوكديل" لنفسه: "أترك عالم التكنولوجيا وأدخل عالم أبكتيتوس".

وفي هذا العصر، "بيل كلينتون" يعيد قراءة "ماركوس أوريليوس" كل عام. وقد صرح "ون جيا باو"، رئيس وزراء الصين السابق، أن كتاب *Meditations* هو أحد الكتب التي يأخذها معه في سفره وأنه قرأه أكثر من مائة مرة خلال حياته. المستثمر والكاتب الأكثر شهرة "تيم فيريس" أشار إلى الفلسفة الشرقية بأنها "نظام تشغيله"- ووفقا لتقليد هؤلاء الذين أتوا من قبله، فقد تبناها في وادي السيليكون.

ربما لا ترى نفسك "فيلسوفًا"، لكن مرة أخرى، لم يكن هؤلاء الناس يرون في أنفسهم ذلك. لكنهم كانوا فلاسفة، وأنت أيضا كذلك الآن. أنت رجل ذو أفعال. والفلسفة الشرقية تتخلل حياتك كما فعلت معهم - أحيانا يكون ذلك واضحا وأحيانا لا.

جوهر الفلسفة هو الفعل - القدرة على تخطي العقبة بعقولنا وفهم مشكلاتنا، ما تنطوي عليه وسياقها. ورؤية الأشياء بطريقة فلسفية والتصرف وفقًا لذلك.

كما حاولت أن أوضح في هذا الكتاب، هناك كثير من الأشخاص الذين مارسوا الفلسفة وخاصة الشرقية دون أن يدركوا ذلك. لم يكونوا مؤلفين أو محاضرين، لكنهم كانوا فاعلين - مثلك أنت.

لكن عبر قرون، أُخذ منا هذا النوع من الحكمة؛ حجبه عنا أكاديميون أنانيون ومنغلقون، فقد حرمونا من الاستخدام الحقيقي للفلسفة؛ فهي نظام التشغيل لمصاعب وبلاء الحياة.

الفلسفــة ليست هي ما يدرس في حجرة الدراسة، بل هي مجموعة من الدروس المستوحاة من ساحة معركة الحياة.

الترجمة اللاتينية لعنوان كتاب "أبكتيتوس" الشهير -*Enchiridion*- هــي "إنــه بين يديــك"، أو كما يقــول البعض، "إنه فــي متناول يديــك". هــذا هو الهدف مــن الفلسفة: أن تكون في متنــاول يدك، أن تكون جزءًا منك. إنها ليست شيئا تقرؤه وتضعه على الرف. فكما كتب "ماركوســ" إنها تجعلنا ملاكمين لا مبارزيــن - لاستخدام سلاحك، تحتاج إلى ضم قبضتك.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد ترجم تلك الدروس وزودك بها.

الآن أنت فيلسوف ورجل ذو أفعال. وهذا ليس تناقضًا.

شكر وتقدير

أستاذ "درو بينسكي" هـو من عرفني على الفلسفة الشرقية. كنت في الجامعـة حين دعيت إلى مؤتمر صغير وخاص لصحفيي الجامعة كان يستضيفـه أستـاذ "درو بينسكـي" الذي كان حينها مذيعًـا بالبرنامج الإذاعي *Loveline*. وعقب انتهاء المؤتمر، كان يقف في أحد الأركان فذهبـت إليـه لأسأله إذا كان لديه أي كتاب يوصـي بقراءته. فقال إنه يقرأ لفيلسوف يدعى "أبكتيتوس" وعليَّ أن أطلع عليه.

فعـدت لحجرتي في الفندق، وطلبت الكتاب من موقع أمازون ومعه كتاب آخر لـ "ماركوس أوريليوس" يسمى *Meditations*. وكان الكتاب الأخيـر الذي ترجمه "جريجوري هايـز" هو من وصل أولا. ومنذ ذلك الحين تغيرت حياتي.

أود أن أشكـر "سامنثـا"، صديقتي المخلصة، التـي أقدرها أكثر مـن أي شخص آخر. لقـد التقينا منذ بضعة أسابيـع، لقد علمت أنها مميـزة حيـن ذهبت لتشتـري هذا الكتـاب الذي لطالمـا كنت معجبا

بـه *Meditations*. إنهـا تستحق إشـادة إضافية لتحملهـا الكثير من لحظاتـي الخاصة. شكرا لك على مجيئـك معي في نزهاتي حين كنت أفكـر بصوت عال. أود أن أشكر كلبتي هانو - والتي أعلم أنها لن تقرأ هذا الكلام - لأنها كانت بمثابة تذكرة دائمة بالعيش في الواقع والنقاء والسعادة الحقيقية.

هـذا الكتاب الـذي بين يديـك لم تكن لتقـرأه دون وجـود "نيلس باركـر"، الـذي ساهـم بتعديلاتـه وأحاديثـه الطويلـة فـي تنظيمـه وصياغتـه. ولم يكـن ليتواجد دون "ستيفن هنسلمـان"، وكيل أعمالي الـذي سعى من أجلـه، ومحرر الكتـاب، "نيكـي بابادوبولوس"، الذي وثـق بهذا الكتاب وقاتل من أجله رغم اختلافه تماما عن كتابي الأول. شكرا لـ "أدريان ذاكهيم" الذي أعطاني الفرصة ووفر لي منزلًا ككاتب في دار النشر بورتوفوليو.

أود أن أشكـر أستـاذي الكبير ومعلمي "روبـرت جرين"، الذي لم يدعمني فحسب بكثير من الكتب التي استخدمتها كمصادر لكتابي؛ بل لأنـه علمني فن صياغة الكتب ومغزاها. كانت ملاحظاته على النسخة الأولى من الكتاب قيِّمة للغاية.

شكـرا لـ "أرون راي وتكـر ماكس"، اللذيـن أوضحا لـي أن الحياة الفلسفيـة وحيـاة العمـل لا تتعارضان معـا. تكر، أنت مـن شجعني على القـراءة (ومـن أخبرني بأن أتبع قراءتي لـ أبكتيتوس بقراءتي ماركوس أوريليوس. لقـد وجـدت بعض المراسـلات الإلكترونيـة القديمة التي طرحـت عليك بها مليـون سؤال عقب قراءتي تلك الكتـب). أوجه شكرًا خاصًّا لـ أرون، الذي أخرجنـي من عالم الدراسة وجعلني أعيش الواقع.

أشكـر تيم فيريس لتشجيعه إياي علـى الكتابة عن الفلسفـة الشرقية، وعلـى دعمه وحديثنا الطويل في أمستردام الـذي أسهم بإضافات قيمة للكتاب.

أديـن بالفضـل لـ "جيمـي سونـي"، و"روب جودمـان" مـن أجل ملاحظتهمـا الممتـازة، وأشكر "شـون كوين" من أجـل اقتراحه بأن يكـون الكتاب مكونًا مـن ثلاثة أجزاء، وأشكر "بريـت ماكي" صاحب موقع The Art of Manliness.com من أجل ما أوصاني به من كتب لقراءتها، وأشكر "ماتياس مايستر" من أجل رؤيته وتعليماته الخاصة برياضـة الجودو البرازيلي. وأشكر أيضًـا "جارلاند روبينيت"، وإيمي هوليـداي"، و"برنت أنـدروود"، و"ميشيـل تني"، من أجـل أفكارهم وآرائهم. أشكر موقع /r/ stoicism on reddit، وهو منتدى رائع كان يجيبني عن أسئلتي ويثير المزيد منها. أوجه الشكر لموقع New Stoa من أجل إسهاماته في الفلسفة الشرقية على الإنترنت عبر أعوام.

بالإضافـة إلـى المصـادر، أود أن أوجـه جزيل الشكـر للكثير من المؤلفيـن والأشخاص الآخريـن الذين قدمـوا لي القصص وبعض الحكـم التي يتضمنها هذا الكتاب - لقد نقلـت كثيرا منها في دفتري وكنـت معجبا كثيرا بالدروس لدرجة أنني لم أنسبها لمن خبروني بها. أرى أن هذا الكتاب هـو مجموعة من أفكار وأفعال الأشخاص الأفضل والأذكـى منـي. أتمنـى أن تقرأه بالطريقـة ذاتها وتسهم بـأي امتنان مستحق وفقا لذلك.

يجـب أن أشكـر نـادى ناشيونـال آرتس ونـادى لوس أنجلوس أثليتيكس، ومكتبة نيويورك بابلك، ومكتبات جامعة كاليفورنيا، ومكتبة ريفيرسايد، ومقاهي ستاربكس، حيـث كتبت أو بحثت عن موضوعات من أجل هذا الكتاب.

مزيد من القراءات

Alinsky, Saul. *Rules for Radicals*. New York: Vintage, 1989.

Aurelius, Marcus. *Meditations: A New Translation (Modern Library)*. Translated by Gregory Hayes. New York: Modern Li brary, 2002.

Bakewell, Sarah. *How to Live: Or a Life of Montaigne in One Question and Twenty Attempts at an Answer*. New York: Other Press, 2010.

Becker, Gavin de. *The Gift of Fear and Other Survival Signals That Protect Usfrom Violence*. New York: Dell, 1999.

Bell, Madison Smartt. *Toussaint Louverture: A Biography*. New York: Pantheon, 2007.

Bonforte, John. *The Philosophy of Epictetus*. Literary Licensing, LLC, 2011.

Brodsky, Joseph. *On Grief and Reason: Essays*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1995.

Carroll, Paul B., and Chunka Mui. *Billion Dollar Lessons: What You Can Learn from the Most Inexcusable Business Failures of the Last* 25 Years. New York: Portfolio Trade, 2009.

Chernow, Ron. *Titan: The Life ofJohn D. Rockefeller, Sr*. New York: Random House, 1998.

Cicero, Marcus Tullius. *On the Good Life (Penguin Classics).* Translated by Michael Grant. New York: Penguin, 1971.

Cohen, Herb. *You Can NegotiateAnything: The Worlds Best Negotiator Tells You How to Get What You Want.* New York: Bantam, 1982.

Cohen, Rich. *The Fish That Ate the Whale: The Life and Times of Amer icas Banana King.* New York: Farrar, Straus and Giroux, 2012.

Critchley, Simon. *The Book of Dead Philosophers.* New York: Vin tage, 2009.

Dio, Cassius. *The Roman History: The Reign of Augustus.* New York: Penguin, 1987.

Doyle, Charles Clay, Wolfgang Mieder, and Fred R. Shapiro. *The Dictionary of Modern Proverbs.* New Haven: Yale University Press, 2012.

Earhart, Amelia. *The Fun of It: Random Records of My Own Flying and of Women in Aviation.* Reprint edition. Chicago: Academy Chicago Publishers, 2000.

Emerson, Ralph Waldo. *Nature and Selected Essays.* New York: Penguin, 2003.

Epictetus. *Discourses and Selected Writings (Penguin Classics).* Translated by Robert Dobbin. New York: Penguin, 2008.

Epicurus. *The Essential Epicurus (Great Books in Philosophy)* Trans lated by Eugene O'Connor. Buffalo: Prometheus Books, 1993.

Evans,Jules. *Philosophyfor Life and Other Dangerous Situations: An cient Philosophy for Modern Problems.* Novato, CA: New World Library, 2013.

Everitt, Anthony. *The Rise of Rome: The Making of the Worlds GreatestEmpire.* New York: Random House, 2012.

Feynman, Richard P. *Classic Feynman: All the Adventures* of a Cu *rious Character.* Edited by Ralph Leighton. New York: W. W. Norton, 2005.

Frankl, Viktor E. *Mans Search for Meaning.* New York: Touch- stone, 1984.

Fraser, David. *Knight's Cross:A Life ofField Marshal Erwin Rommel.* New York: Harper Perennial, 1994.

Fronto, Marcus Cornelius. *Marcus Cornelius Fronto: Correspon dence,* I translated by C. R. Haines. Cambridge: Harvard University Press, 1919.

Goodman, Rob, and Jimmy Soni. *Rome's Last Citizen: The Life and Legacy of Cato, Mortal Enemy of Caesar.* New York: Thomas Dunne Books, 2012.

Graham_Dixon, Andrew. *Caravaggio: A Life Sacred and Profane.* New York: W. W. Norton, 2012.

Grant, Ulysses S. *Ulysses S. Grant: Memoirs and Selected Letters: Personal Memoirs ofU. S. Grant/Selected Letters,* 1839_1865. New York: Library of America, 1990.

Greenblatt, Stephen. *Will in the World: How Shakespeare Became Shakespeare.* New York: Norton, 2005.

Greene, Robert. The 48 *Laws of Power.* New York: Viking Adult, 1998.

—— *33 Strategies of War.* New York: Penguin, 2007.

—— *Mastery.* New York: Viking Adult, 2012.

Greene, Robert, and 50 Cent. *The 50th Law.* New York: Harper, 2009.

Greitens, Eric. *The Heart and the Fist: The Education of a Humani tarian, the Making of a Navy SEAL.* New York: Houghton Mif flin Harcourt, 2011.

Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aure lius.* Translated by Michael Chase. Cambridge: Harvard Uni versity Press, 2001.

—— *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercisesfrom Socrates to Foucault.* Translated by Arnold Davidson. Malden: Wiley Blackwell, 1995.

—— *What Is Ancient Philosophy?* Translated by Michael Chase. Cambridge: Harvard University Press, 2004.

Haley, Alex ..*The Autobiography of Malcolm X: As Told to Alex Haley.* New York: Ballantine Books, 1987.

Hart, B. H. Liddell. Strategy. New York: Penguin, 1991. Heraclitus. *Fragments (Penguin Classics)*. Translated by Brooks Haxton. New York: Penguin, 20Q3.

Hirsch, james S. *Hurricane: The Miraculous journey of Rubin Car ter.* New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2000.

Isaacson, Walter. *Stevejobs*. New York: Simon & Schuster, 2011. john, Tommy, with Dan Valenti. TJ My 26 *Years in Baseball.* New York: Bantam, 1991.

johnson, jack. *My Life and Battles*. Edited and translated by Christopher Rivers. Washington, DC: Potomac Books, 2009. johnson, Paul. *Churchill*. New York: Viking, 2009.

—— *Napoleon*: A Life. New York: Viking, 2002.

johnson, Samuel. *The Witticisms, Anecdotes, jests, and Sayings, of Dr. Samuel johnson,* During the Whole Course of His Life. Farm ington Hills, MI: Gale ECCO Press, 2010.

josephson, Matthew. *Edison: A Biography.* New York: Wiley, 1992. Kershaw, Alex. *The Liberator: One World War II Soldier's 500_Day Odysseyfrom the Beaches of Sicily to the Gates of Dachau*. New York: Crown, 2012.

Lickerman, Alex. *The Undefeated Mind: On the Science of Con structing an Indestructible Self.* Deerfield Beach: HCI, 2012.

Lorimer, George Horace. *Old Gorgon Graham: More Lettersfrom* a *Self_MadeMerchant to His Son.* New York: Cosimo Classics, 2006.

McCain, john, and Mark Salter. *Faith of My Fathers: A Family Memoir*. New York: HarperCollins, 1999.

McPhee,john. *Levels of the Game*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1979.

—— *A Sense of Where You Are: Bill Bradley at Princeton*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999.

Marden, Orison Swett. *An Iron Will. Radford,* VA:Wilder Publica tion, 2007.

—— *How They Succeeded: Life Stories of Successful Men Told by Themselves*. Hong Kong: Forgotten Books, 2012.

Meacham,Jon. *ThomasJefferson: The Art of Power.* New York: Ran dom House, 2012.

Millard, Candice. *The River of Doubt: Theodore Roosevelt's Darkest Journey*. New York: Doubleday, 2005.

—— *Destiny of the Republic: A Tale of Madness, Medicine and the Murder of a President.* New York: Doubleday, 2011.

Montaigne, Michel de. The Essays:A Selection. Translated by M. A. Screech. New York: Penguin, 1994.

Morris, Edmund. *The Rise of Theodore Roosevelt*. New York: Ran dom House, 2010.

Musashi, Miyamoto. *The Book of Five Rings*. Translated by Thomas Cleary. Boston: Shambhala, 2005.

Oates, Whitney J. *The Stoic and Epicurean Philosophers: The Com plete Extant Writings of Epicurus, Epictetus, Lucretius, Marcus Aurelius*. New York: Random House, 1940.

Paul, Jim, and Brandon Moynihan. *What I Learned Losing a Million Dollars*. New York: Columbia University Press, 2013.

Percy, William Alexander. *Lanterns on the Levee: Recollections of a Planter's* Son. Baton Rouge: LSU Press, 2006.

Plutarch. *The Makers of Rome: Nine Lives (Penguin Classics)*.Trans lated by Ian Scott_Kilvert. New York: Penguin, 1965.

—— *On Sparta (Penguin Classics)*. Translated and edited by RichardJ. A. Talbert. New York: Penguin, 2005.

—— *Essays*. Edited by Ian Kidd. Translated by Robin H. Wa terfield. New York: Penguin,1993.

Pressfield, Stephen. *The War of Art: Winning the Inner Creative Battle*. New York: Rugged Land, 2002.

—— *Turning Pro: Tap Your Inner Power and Create Your Life's Work*. New York: Black Irish Entertainment, 2012.

—— *The Warrior Ethos*. New York: Black Irish Entertainment, 2011.

Ries, Eric. *The Lean Startup: How Today'sEntrepreneurs Use Contin uous Innovation to Create Radically Successful Businesses*. New York: Crown Business, 2011.

Roosevelt, Theodore. *Strenuous Epigrams of Theodore Roosevelt*. New York. HM Caldwell, 1904.

Sandlin, Lee. «Losing the War.» *Chicago Reader*. March 6, 1997.

—— *Storm Kings: The Untold History of America's First Tornado* Chasers. New York: Pantheon, 2013.

Schopenhauer, Arthur. *Essays and Aphorisms (Penguin Classics)*. Translated by R.J. Hollingdale. New York: Penguin, 1973.

—— *The Wisdom of Life and Counsels and Maxims*. Translated by T. Bailey Saunders. Buffalo: Prometheus Books, 1995.

Scott_Maxwell, Florida. *The Measure of My Days*. New York: Pen guin,1979.

Sellars, John. *Stoicism*. Berkeley: University of California Press, 2006.

Seneca, Lucius Annaeus. *Stoic Philosophy of Seneca:Essays and Let ters*. Translated by Moses Hadas. New York: W. W. Norton, 1968.

—— *Lettersfrom a Stoic (Penguin Classics)*.Translated by Robin Campbell. New York: Penguin, 1969.

—— *On the Shortness of Life*. Translated by C.D.N. Costa. New York: Penguin, 2005.

Shenk, Joshua Wolf. *Lincoln's Melancholy: How Depression Chal lenged a President and Fueled His Greatness*. New York: Hough ton Mifflin Harcourt, 2005.

Sherman, William Tecumseh. *Memoirs of General W. T. Sherman. (Library of America)*. New York: Library of America, 1990. Simpson, Brooks D. *Ulysses S. Grant: Triumph Over Adversity*, 1822_1865. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2000.

Smiles, Samuel. *Self_Help*. Berkeley: University of California Li braries, 2005.

Smith, Jean Edward. *Eisenhower in War and Peace.* New York: Random House, 2012.

Stockdale, James B. *Courage UnderFire:TestingEpictetus'sDoctrinesin a Laboratory of Human Behavior.* Stanford: Hoover Institution Press, 1993.

Taleb, Nassim Nicholas. *The Bed of Procrustes: Philosophical and Practical Aphorisms.* New York: Random House, 2010.

——*Antifragile: Things That Gain from Disorder.* New York: Random House, 2012.

Taliaferro, John. *All the Great Prizes: The Life of john Hay, from Lincoln to Roosevelt.* New York: Simon & Schuster, 2013.

Vasari, Giorgio. *The Lives of the Most Excellent Painters, Sculptors, and Architects (Modern Library Classics).* Edited by Philip Jack. Translated by Gaston du C. de Vere. New York: Modern Li brary, 2006.

Virgil, translated by Robert Fagles. *The Aeneid.* New York: Pen guin,2010.

Washington, George. *Washington on Courage: GeorgeWashington's Formula for Courageous Living.* New York: Skyhorse Publish ing,2012.

Watson, Paul Barron. *Marcus Aurelius Antoninus.* New York: Harper& Brothers, 1884.

Wilder, Laura Ingalls. *Writings to Young Womenfrom Laura Ingalls Wilder_ Volume Two: On Life as a Pioneer Woman.* Edited by Stephen W. Hines. Nashville: Tommy Nelson, 2006.

Wolfe, Tom. *A Man in Full.* New York: Farrar, Straus and Gir OUX, 1998.

—— The Right Stuff. New York: Picador, 2008.

Xenophon. Xenophon's Cyrus the Great: The Arts of Leadership and War. Edited by Larry Hedrick. New York: Truman Talley Books, 2006.

قائمة بكتابات الفلاسفة الشرقيين

إن الفلسفـة الشرقيـة ربمـا تكـون "الفلسفـة" الوحيـدة التـي تتسم نصوصها الأولية والأصلية بأنها أوضح وأسهل في قراءتها من أي شيء كتبـه الأكاديميون بعـد ذلك. وهذا شيء جيد؛ لأنـه يعني أنك تستطيع التعمـق في المادة والذهاب مباشرة إلـى المصدر. إنني أجزم بأن كل شخص قادر على قراءة تلك الكتابات اليسيـرة للغاية. إليك فيما يلي بعض الترجمات الخاصة والنصوص الإضافية التي أنصحك بقراءتها.

Meditations *للفيلسـوف "ماركوس أوريليوس" (المكتبـة الحديثـة).* الترجمـة الوحيـدة لهذا الكتـاب هي نسخـة "جريجوري هايـز" المذهلـة الصادرة عن المكتبة الحديثـة. ليس هناك ما يرقى لـه. فنسختـه مجردة تماما من أية كلمات معقـدة أو قديمة. إنه كتاب جميل وجذاب. أوصي به الآلاف من الناس. اشتره. غيِّر حياتك.

Letters of a Stoic للفيلسـوف "سينيـكا" (انظـر أيضا: *On the Shortness of Life*). إنهما ترجمتان رائعتان صادرتان عن دار نشر

بينجون. إذا كنت تتطلع إلى اكتشاف الفلسفة الشرقية؛ فإن "سينيكا" و"ماركوس" أفضل ما يمكن البداية بهما. يبدو أن "سينيكا" كان رجلًا مرحًا - وهو ما كان غريبًا على الفلاسفة الشرقيين. أقترح بأن تبدأ بـ *On the Shortness of Life* (وهي مجموعة من المقالات القصيرة) ثم انتقل لكتابه المكون من خطابات (وهي أشبه بالمقالات أكثر من كونها مراسلات حقيقية).

***Discourses* لـ "أبكتيتوس" (بينجون).** أنا أُفضل ترجمات دار نشر بينجون، لكني جربت الترجمات الأخرى ووجدت أن الاختلافات ضئيلة نسبيًّا. من بين الثلاثة الكبار، يعد "أبكتيتوس" الأكثر وعظًا والأقل مرحًا. لكنه سيعبر أيضا من وقت لآخر عن شيء ما بوضوح وعمق للغاية لدرجة أنه سيحركك داخليًّا.

الترجمات أعلاه هي التي استخدمتها في هذا الكتاب.

مؤلفون وكتب أخرى

أعلم أن هذا سيبدو قاسيًا للغاية، لكنني أنصحك بشدة أن تتجنب معظم الكتب الأخرى عن الفلسفة الشرقية (لقد قرأتها) باستثناء واحد: أعمال "بير هادوت". فبينما يصعب على جميع الأكاديميين والمروجين الآخرين للفلسفة الشرقية فهم القضية أو يعقدون الأشياء دون مبرر، فإن "هادوت" يوضح الأمور. فتفسيره لـ "ماركوس أوريليوس" في كتاب *The Inner Citadel* - وهو أن "ماركوس" لم يكن يكتب تفسيرًا منهجيًّا للكون لكنه كان يبتكر مجموعة من التمارين العملية التي كان الإمبراطور يمارسها بنفسه - كان قفزة هائلة إلى

الأمام. كتابه *Philosophy as a way of Life* يوضح مدى التفسير الخطأ للفلسفة كشيء يتحدث عنه الناس وليس كشيء يفعله الناس. إذا كنت تريد حقًا التعمق في الفلسفة العملية، فإن "هادوت" هو الشخص المناسب لتقرأ له. (أيضا ترجماته لـ "سينيكا"، و"ماركوس أوريليوس"، و"أبكتيتوس" -التي قام بها لنفسه من المخطوطات الأصلية في تحليلاته - جيدة للغاية).

هناك أعمال لفلاسفة ومؤلفين آخرين عظماء تستحق القراءة - وبالتحديد تلك التي تتعلق بالأقوال المأثورة والأمثال، فهي تتماشى مع تفكير الفلاسفة الشرقيين:

هرقليطس

فلوطرخس

سقراط

شيشرون

مونتين

أرتور شوينهاور

دار نشر بينجون راندوم نشرت مثل هذه الكتب، لكن حتى لو لم تكن نشرتها، كنت سأوصي بالبدء بسلسلة كتب كلاسيكيات بينجون.

مقالات الفلاسفة الشرقيين ومصادر من الإنترنت:

http://www.fourhourworkweek.com/blog/2009/04/13/stoicism_101_a_practical_guide_for_entrepreneurs.

http://www.fourhourworkweek.com/blog/2012/10/9/stoicism_for_modern_stresses_5_lessons_from_cato.

http://www.fourhouworkweek.com/blog/2011/05/18/philosophy_as_a_personal_operating_system_from_seneca_to_musashi.

http://www.newstoa.com

http://www.reddit..(السجـل الإلكترونـي للفلسفـة الشرقيـة) com/r/stoicism (stoicism board on Reddit).

http://www.youtube.com/watch?v=nLD09Qa3kMK (محاضرة رائعة عن الفلسفة الشرقية).

http://philosophy_of_cbt.com/ (ربمـا تكـون المدونـة الأفضل عن الفلسفة الشرقية).

http://philosophyforlife.org/ (مدونة الكاتب الفلسفي الشرقي البارز "جول إيفانز").

توصيات القراءة

هـذا الكتاب ومـا يحتويه مـن القصص هو نتـاج للكتب التـي تمتعت بقراءتهـا في حياتي. فكل شهر كنت ألخص ما أقرأه وأكتبه في رسالة بريـد إلكترونـي قصيرة أرسلهـا لأصدقائي ومعارفـي، رسالة بعنوان توصيـات القراءة. بدأت القائمة بأربعيـن شخصًا والآن هذه الرسالة تتـداول بين عشرة آلاف شخص من جميع أنحاء العالم. لقد أوصيت، وناقشت أكثر من ألف كتاب مع هؤلاء القراء في آخر خمسة أعوام.

إذا كنت تريـد مشاركتنا وقراءة تلك الكتب، فسجل على Ryanholi-day.net/Reading_newsletter/.

أو يمكنك مراسلتـي علـى ryan.holiday@gmail.com وأخبرني بأنك تريد الحصول على الرسالة الإلكترونية (ضع في خانة الموضوع كلمة Reading List).